



Kaatumistapaturmien ennalta ehkäisy

Anne Lounamaa, johtava asiantuntija, FT, THL

17.5.2023

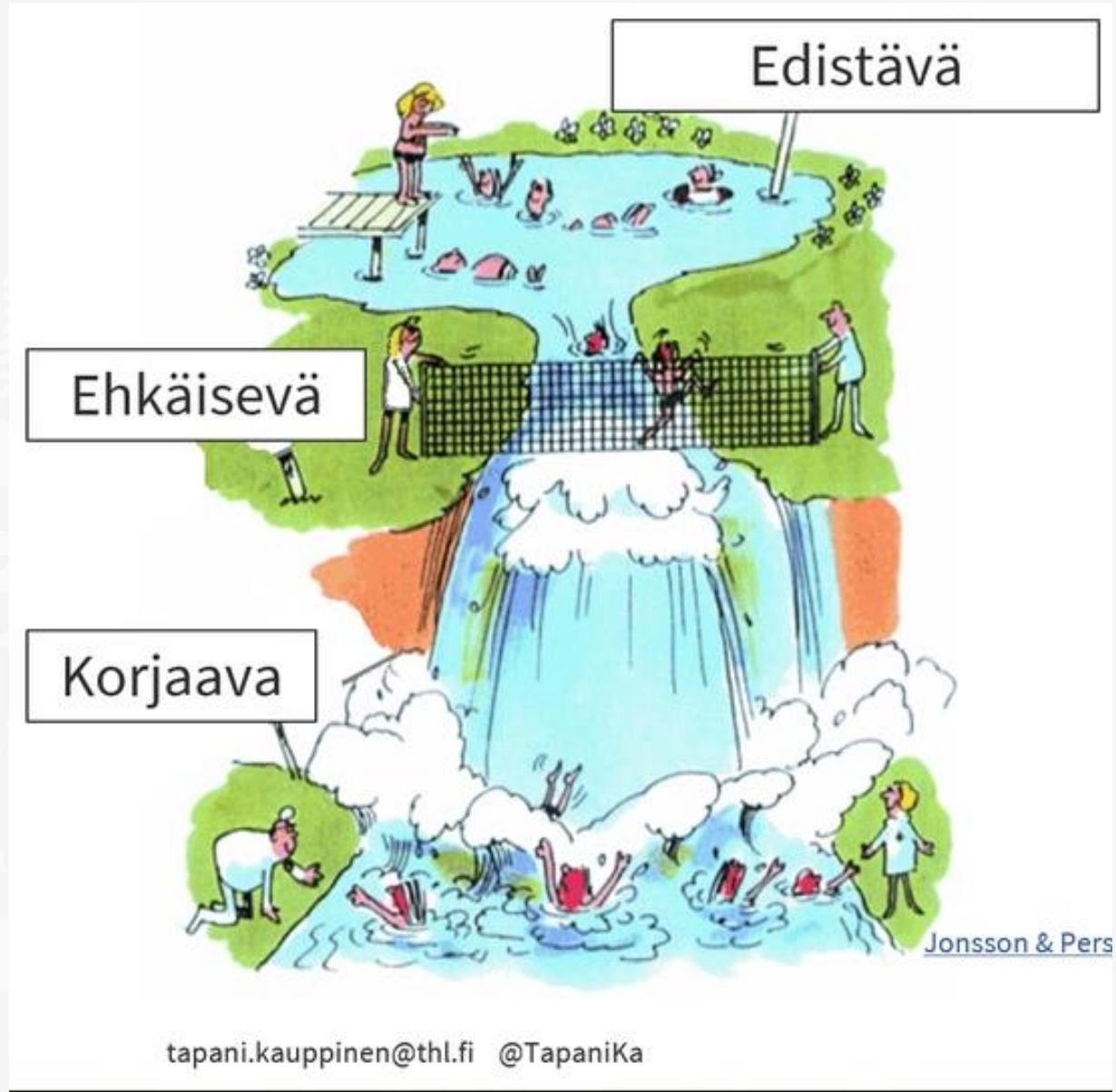
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Tavoitteena taloudellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä Suomi

Kestävä yhteiskunta

- takaa jäsenilleen hyvän elämän edellytykset ja mahdollisuudet tarvittaviin palveluihin, koulutukseen, työllistymiseen ja toimeentuloon
- kohtelee jäseniään yhdenvertaisesti ja tukee koko väestön terveyttä ja toimintakykyä
- takaa jäsenilleen mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskunnan kehitykseen
- on yhteiskunta, jossa vallitsee korkea luottamus toisiin ihmisiin ja instituutioihin
- tunnistaa ja arvostaa monimuotoisuutta ja pyrkii torjumaan syrjintää kaikissa muodoissaan
- pyrkii takaamaan hyvinvoinnin edellytykset myös tuleville sukupolville.





← Toimintakykyinen väestö

Tavoitteellisesti toimiva
HYTETU-järjestelmä

← ... suojaa SOTE-
kuormitukselta

Esimerkiksi näin...



- Maija Virtanen 76v. menee terveystieteiden keskuksen lääkäriin vastaanotolle



- Järjestö organisoi kerhotoiminnan, seuraa ja arvioi sitä.

- Sote-ammattilainen arvioi asiakkaan kaatumisriskin ja suosittelee tasapainoharjoittelua. Hän ohjaa Maijan eteenpäin liikuntakerhoon.



Liikunta-kerho tiistaisin	Arviointi
Osallistuminen	Maija osallistui 10 x syksyn aikana
Tasapainon kehitys	Maijan tasapaino parani lähtötasosta
Kokemus	Uudet tuttavat, kaatuminen ei enää pelota

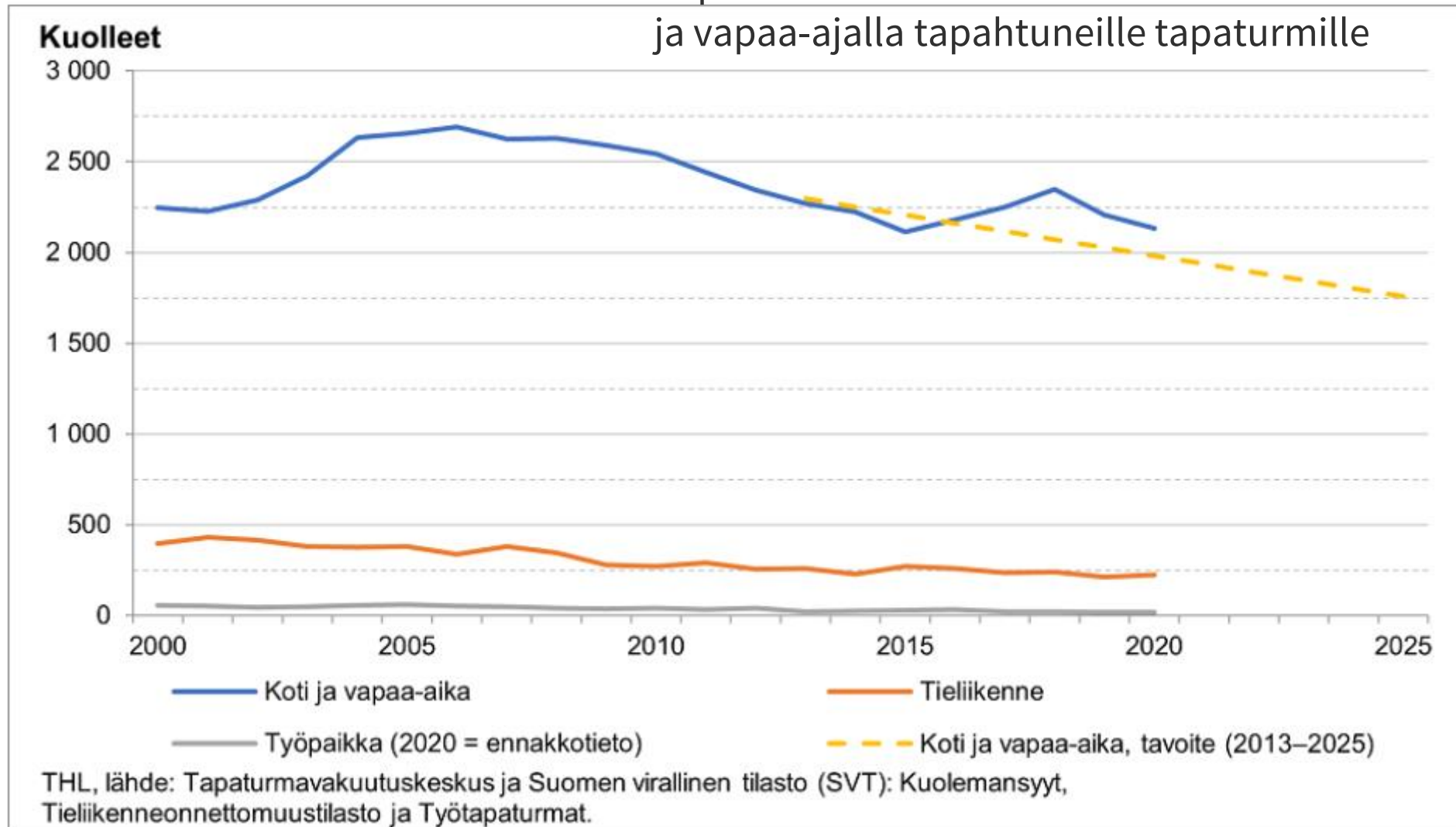


- Kunnan liikuntatoimi tarjoaa liikuntapaikan (esim.kunnan kuntosali). Kunta seuraa ja arvioi tätä osana muuta hyte-toimintaansa.



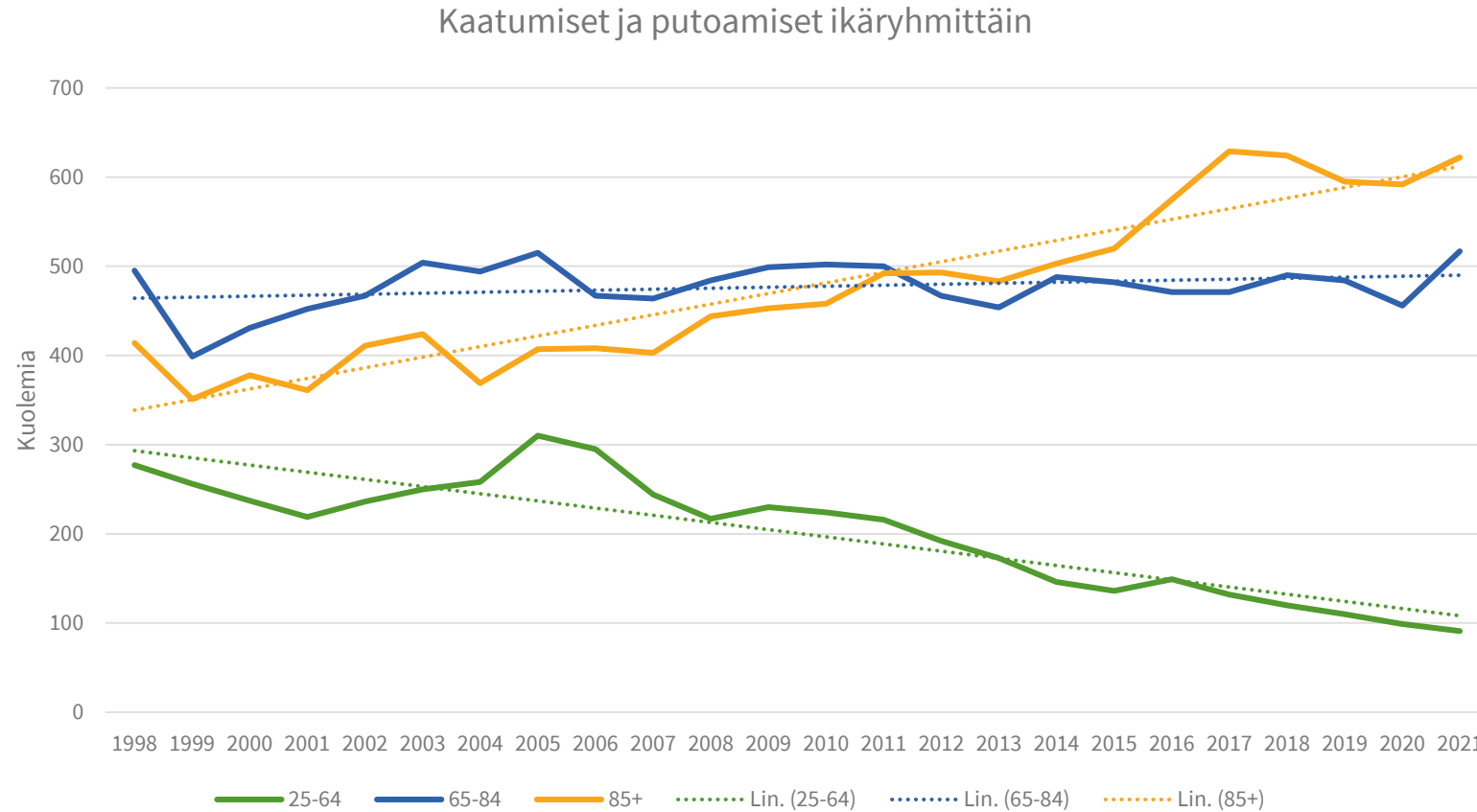
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/yhdyspinnat-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisessa>

Tapaturmaiset kuolemat sekä tavoite kotona ja vapaa-ajalla tapahtuneille tapaturmille



Kuvio 1. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmissa kuolleisuuden trendit ja tavoitteet.

Tapaturmaiset kaatumis- ja putoamiskuolemat



- Tarkasteluna nuoret ja keski-ikäiset (25-64), iäkkäät (65-84) ja hyvin iäkkäät (85+) nuorimmassa ikäryhmässä runsaan 20 vuoden trendi on selkeästi laskeva, kun taas iäkkäimmillä se on selkeästi nouseva

Lähde: Tilastokeskus, kuolemansyyt

Tapaturmat erikoissairaanhoidossa 2021.

Tilastoraportti 13/2023

Vuonna 2021

kaatumisen takia

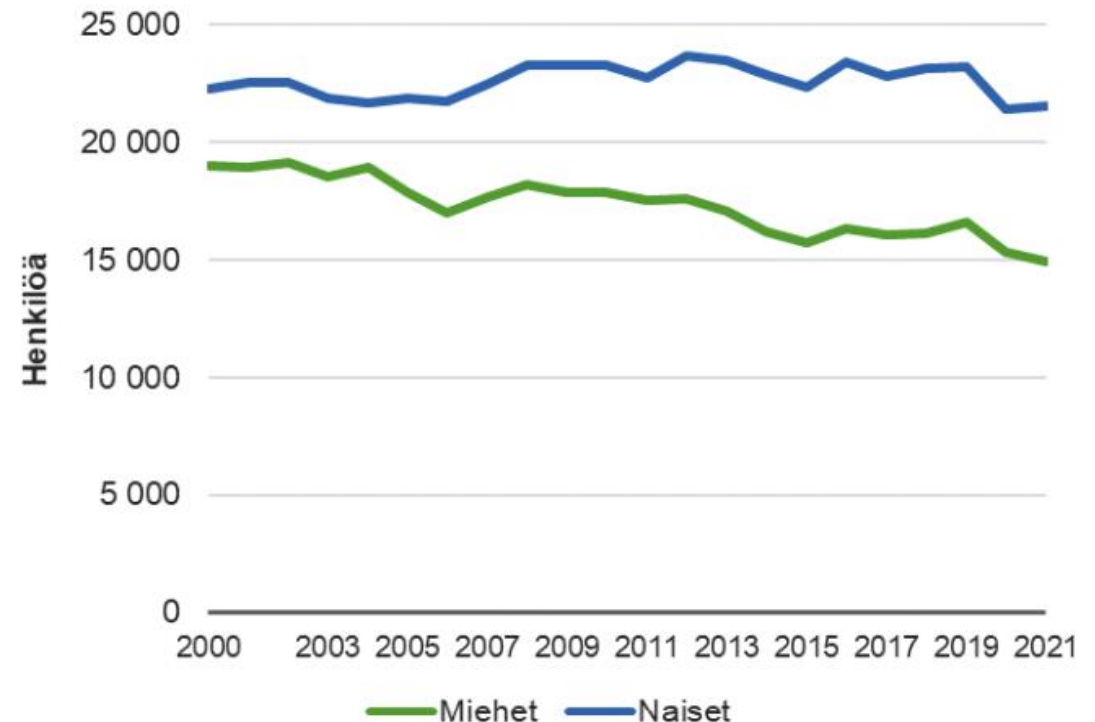
hoidettiin vuodeosastoilla

-> **15 121 miestä** (56

prosenttia miesten
tapaturmista)

-> **21 774 naista** (72 prosentt
naisten tapaturmista)

Kuvio 5. Kaatumisen takia erikoissairaanhoidon vuodeosastoilla hoidetut potilaat 2000–2021



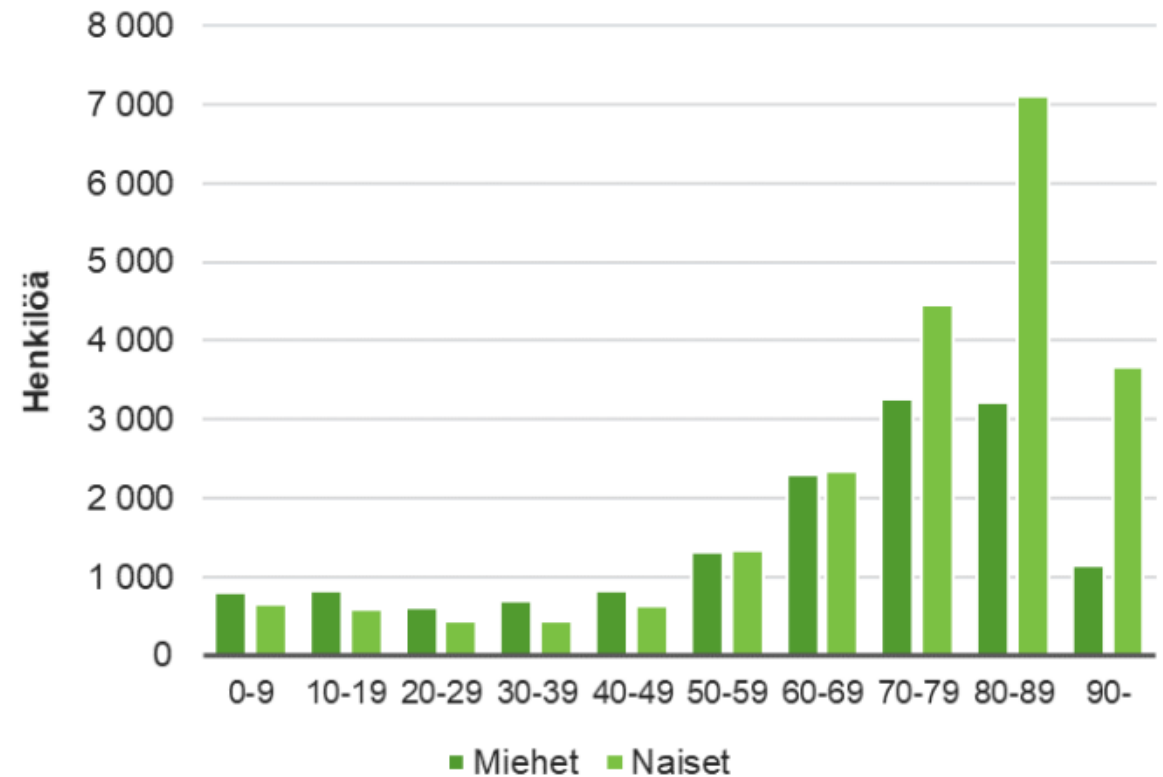
Tapaturmat erikoissairaanhoidossa 2021.

Tilastoraportti 13/2023

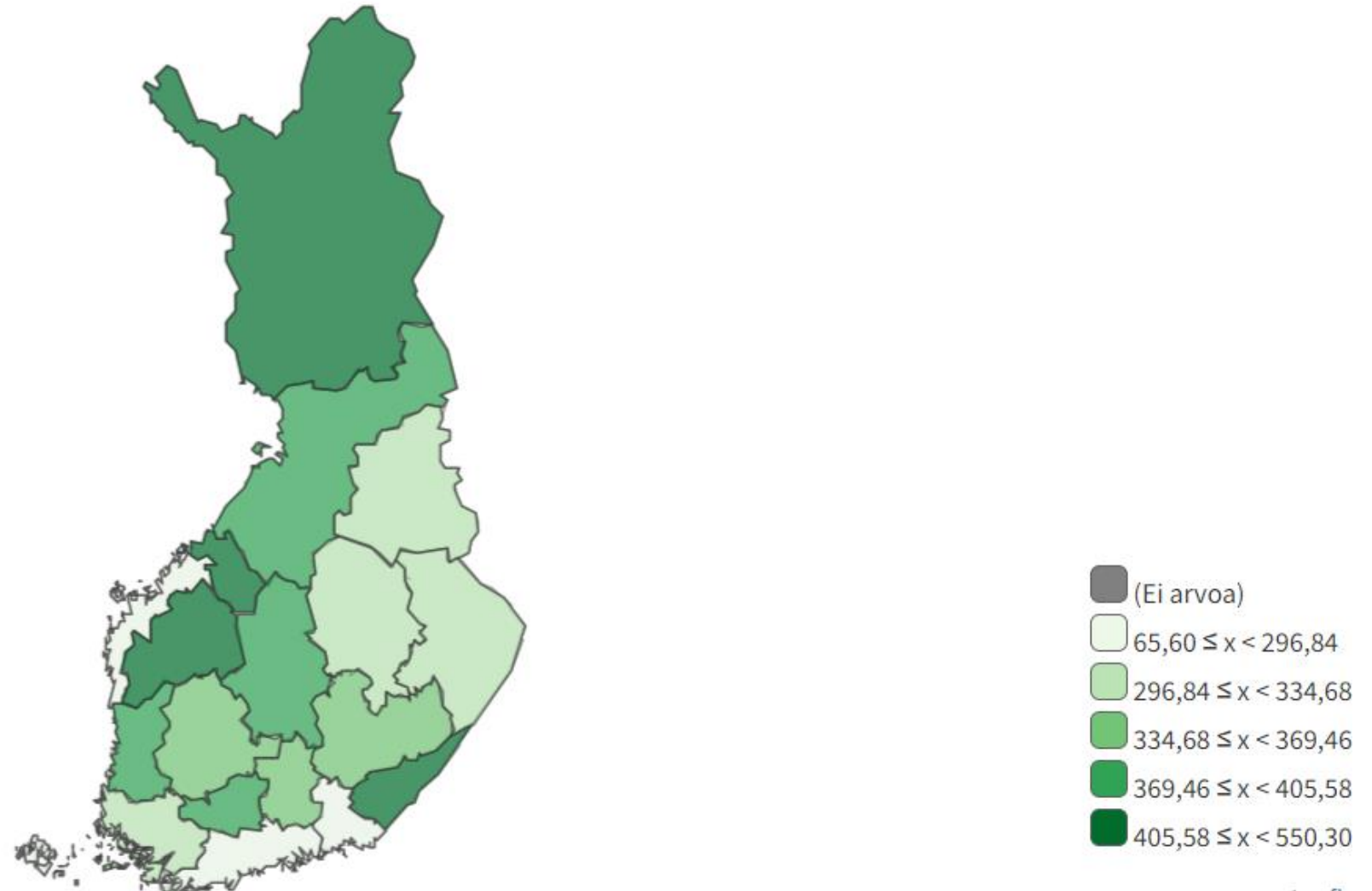
Kaatumistapaturman ja siitä johtuvan vakavan vamman riski kasvavat huomattavasti iän myötä.

Suurin ikäryhmä kaatumisen vuoksi vuodeosastoilla hoidetuissa ovat 80–89-vuotiaat naiset (Kuvio 6).

Kuvio 6. Kaatumisen takia erikoissairaanhoidon vuodeosastoilla hoidetut potilaat iän ja sukupuolen mukaan 2021



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65-vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaan ikäistä, vuosi 2021



Kaatumistapaturmat eivät kuulu terveeseen ja toimintakykyisyyteen ikääntymiseen. Se on indikaattori huonosta terveydestä, toimintakyvystä, ympäristöstä, hoidosta, lääkityksestä...

- Kaatumisia ja niiden riskitekijöitä on tutkittu paljon
- Vahvaa tieteellistä näyttöä, että kaatumisia pystytään ehkäisemään

Keskeinen haaste: miten saadaan hyvät toimintakäytännöt arjen työhön, osaksi tavoitteellista, systemaattista ja pitkäjänteistä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistyötä.

Kaatumisten ehkäisy

- Vuonna 2022 ilmestyivät kaatumisten ehkäisyn maailmansuosituksset: *World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative (Montero-Odasso M ym. Age and Ageing 2022:51;1-36*
- Suomeen sovitettut suositukset julkaistaan pian. Uusi suositus syventää ja täydentää aiempia suomalaisia suosituksia ja ohjeistuksia: esimerkiksi
 - Kaikille iäkkäille suositellaan **liikuntaharjoittelua**. Harjoittelun intensiivivaiheen tulee kestää useita kuukausia ja ylläpitovaiheen koko eliniän.
 - Kaatumisista kysytään jokaiselta, esimerkiksi ennen kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden määräämistä.
 - Yksilöllinen neuvonta ja ohjaus.

Tarvitaan

- Kansallinen, pitkäjänteinen usean vuoden mittainen panostus, joka ulottuu kaikkiin hyvinvointialueisiin, kuntiin, järjestöihin ja muihin toimijoihin, joiden toimintatapoja halutaan muuttaa
- Olemassa olevaa koulutusmateriaalia, koulutusjärjestelmiä, ammattilais- ja kansalaisviestintää jne. tulee hyödyntää
- Muutosta toiminnassa sekä kaatumistapaturmien ilmaantuvuudessa tulee seurata alueilla ja kunnissa.
- Työn seuranta saatava osaksi johtamista hyvinvointialueilla, kunnissa ja hoiva- ja hoitopalveluja
- UKK instituutilla keskeinen rooli suositusten implementoinnissa ja kansallisen työn koordinaatiossa ja edistämisessä