

AKE 2018



Pysytään pystyssä!

Tietoa juuri Sinulle ja läheisellesi kaatumisten ehkäisystä

AKE 2018

© 2014, päivitetty 01/2018

Opas vapaasti ladattavissa osoitteesta: www.psshp.fi/ake

Painetun oppaan tilaukset organisaatioille: keskusvarasto@servica.fi

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE)

Vähennä kaatumisriskiä - toimi tänään!



Opas sisältää ohjeita aikuisille kaatumisten ehkäisyyn. Opas on laadittu 2014 ja päivitetty 01/2018.

Pidä huoli seuraavista asioista

- ♦ Harjoita säännöllisesti tasapaino- ja lihaskuntoasi.
- ♦ Ylläpidä liikkumis- ja toimintakykyäsi.
- ♦ Huolehdi terveydestäsi ja mahdollisten sairauksien hyvästä omahoidosta.
- ♦ Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä sovitusti.
- ♦ Huolehdi lääkehoitosi säännöllisestä seurannasta.
- ♦ Nauti riittävästi terveellistä ravintoa ja juotavaa päivittäin.
- ♦ Käytä silmälaseja ja kuulolaitetta, mikäli ne ovat sinulle tarpeen.
- ♦ Opettele tarvittavien turva- ja apuvälineiden oikea käyttö.
- ♦ Poista vaarapaikat kotiympäristöstä,
- ♦ Jos sinulla on tasapaino-ongelmia, huimausta tai kaadut, kerro siitä omalle hoitajallesi tai lääkärille.

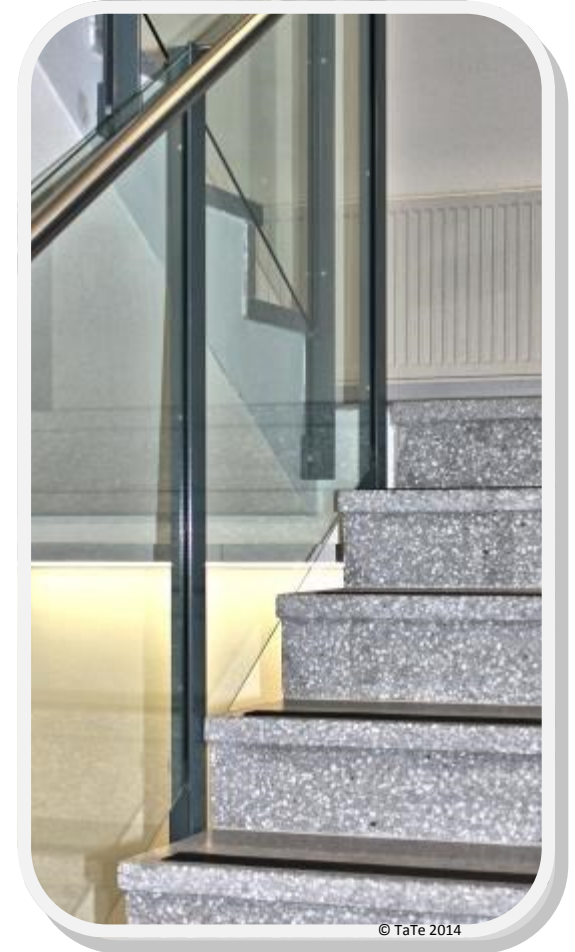
Koti ympäristöineen toimivaksi ja turvallisiksi

Katsele kotiasi. Sopiva esteettömyys lisää turvallisuutta. Tässä muutamia vinkkejä siihen.

- ♦ Sisusta väljästi.
- ♦ Pidä käytävät ja eteistilat vapaina irtotavaroista.
- ♦ Terävät kulmat ja matalat tasot ovat riski loukkaantumiselle - pyöreäkulmaiset ja korkeat kalusteet ovat turvallisimpia.
- ♦ Harkitse kynnysten poistamista tai madaltamista.
- ♦ Turvallinen matto pysyy paikoillaan ja sen reunat eivät repsota.
- ♦ Voit tarvittaessa laittaa maton alle liukuesteen ja kulmiin kulmavahdit, jotka pitävät matonkulmat alhaalla.
- ♦ Kuiva, vahaamaton ja puhdas lattia on turvallisin, pölyinen lattia on liukas.

Kaiteet antavat parhaimman tuen portaissa. Kaiteen tulee olla sopivan paksuinen ja oikealla korkeudella, jotta siitä saa hyvän otteen.

Portaiden reunaan asennettavia liukuesteitä on sopivia niin sisälle kuin ulos. Liukueste on mahdollista asentaa valmiisiin portaisiin.



Postiluukun alle voit laittaa korin postille. Kenkien turvallista pukemista ja riisumista varten on hyvä, jos ulko-oven lähellä on penkki tai tuoli.

Liukuestesukat tai asianmukaiset sisäjalkineet auttavat pysymään pystyssä, vaikka lattia olisikin hieman liukas.

Pihapiiri ja ulkona liikkuminen

Noudata ulkona samoja turvallisuuden periaatteita kuin sisätiloissakin.

- ♦ Mieti, ovatko käyttämäsi kulkuväylät kunnossa.
- ♦ Jos mahdollista, huolehdi riittävästä valaistuksesta ja hiekotuksesta.
- ♦ Valitse jalkineet sään ja kelin mukaan, käytä tarvittaessa liukuesteitä.

Tarkista aina vuodenajan muuttuessa apuvälineiden kunto ja varustelu, esimerkiksi kävelykepin jääpiikki. Valitse aina jalkaa tukevat jalkineet. Lisää liukkaalla kenkiisi liukuesteet tai käytä nastakenkiä.



Valitse jalkineet kelin ja alustan mukaan. Nastakengät tai irrotettavat liukuesteet ovat hyvä apu talvisin ulkoillessa. Huomioi, että nastat voivat olla liukkaat sisällä!

Valaistus ja näköaisti

Ikääntyessä näön tarkkuus, värierojen ja -sävyjen erottelukyky sekä syvyysnäkö heikkenevät. Näköaistin lisäksi riittävä valaistus on perusedellytys turvalliselle liikkumiselle. Tämän vuoksi yleisvalaistuksen tulee olla tasainen ja häikäisemätön.

Yövalojen käyttäminen kulkureiteillä auttaa hahmotamaan reitin myös hämärässä. Valot voidaan säätää toimimaan ajastimella tai liiketunnistimella.

Selkeät värierot seinäpinnoissa ja lattioissa sekä kalusteiden välillä auttavat tilan hahmottamisessa.

Kaksiteholasit saattavat vaikeuttaa portaissa liikkumista ja korkeuserojen arviointia. Käy säännöllisesti tarkistuttamassa näkösi ja uusi silmälasisi tarvittaessa. Pidä silmälasit puhtaina ja paikassa mistä ne löytyvät helposti.

Kylpyhuone ja wc

Vesi ja pesuaineet liukastavat lattian. Lattiamateriaalina esimerkiksi karhennettu kaakeli lisää turvallisuutta, samoin toimivat liukuestematot lattialla tai ammeessa. Saatavilla on myös märkätilojen lattiapinnoille tarkoitettuja pinnoiteaineita (mm. rautakaupat myyvät), jotka tekevät lattiasta liukumattoman.

Esteettömät kumikynnykset ja erilaiset tukikahvat lisäävät turvallisuutta. Niiden asentaminen on helppoa myös valmiiseen asuntoon.

Tukeva ja sopivan kokoinen suihkutuoli auttaa selviytymään pesuilla. Säilytä pesuaineet käden ulottuvilla esimerkiksi seinäkorissa.

Saunassa lauteille nousua helpottavat tukikaiteet ja matalat askelmat. Kiuas tulee suojata aina tukevalla kaiteella. Jos mahdollista, sauno aina seurassa.

Kuvat oikealla:

WC- ja kylpytiloihin on saatavilla erilaisia tukikahvoja.

Muut kodin tilat

Huolehdi, että käytössä olevat kodinkoneet, tavarat ja elintarvikkeet ovat kätesi ulottuvilla. Pyri välttämään ylimpien hyllyjen käyttöä. Huimaus saattaa yllättää kiivetessä. Jos sinun kuitenkin tarvitsee kiivetä, käytä tukevaa ja käsikahvallista keittiötikasta.

Poista sängyn ympäriltä ylimääräiset huonekalut ja liukkaat matot. Turvallisuutta lisää, että sänky on sopivalla korkeudella jolloin sinun on helppo mennä sänkyyn ja siitä pois.



Ravitsemuksella ehkäiset kaatumisia

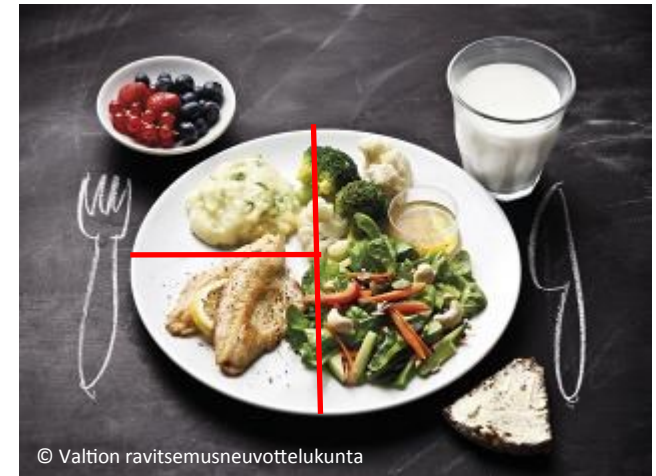
Hyvä lihasvoima on avain hyvään kehonhallintaan ja tasapainoon, joilla ehkäistään kaatumisia. Lihakset tarvitsevat jaksakseen energiaa ja proteiinia!

Vähäinen proteiininsaanti kiihdyttää lihaskatoa ja lisää tulehdusriskiä. Hyviä proteiininlähteitä ovat liha, broileri, kala, maitovalmisteet ja palkokasvit (herne, pavut, maapähkinä, soija).

Jos painosi laskee ilman, että olet yrittänyt laihtuttaa, on se hälytysmerkki liian vähäisestä energiansaannista! Punnitse itsesi ainakin kerran kuukaudessa ja tarvittaessa lisää ruokamäärää tai ateriakertoja. Säännöllisyys auttaa syömään riittävästi ja pitää verensokerin tasaisena pitkin päivää. Useimmille sopiva määrä on viisi ateriakertaa päivässä.

Oikealla ylhäällä on **lautasmalli**, joka sopii jokaiselle. Sen alla oleva **ikääntyvän lautasmalli** sopii sinulle, jos painosi on tahattomasti laskenut tai et jaksa syödä isoja annoksia.

Lautasmalli. Puolet lautasesta on salaattia ja kasviksia, $\frac{1}{4}$ on kalaa, lihaa tai papuja ja $\frac{1}{4}$ perunaa, riisiä tai pastaa.



Ikääntyvän lautasmalli. Lisää pääruoan osuutta lautasella kuvan mukaisesti. Tässä mallissa $\frac{1}{3}$ lautasesta on salaattia ja kasviksia, $\frac{1}{3}$ kalaa, lihaa tai papuja ja $\frac{1}{3}$ perunaa, riisiä tai pastaa.

Syö päivittäin

- Yhteensä vähintään 4-5 ateriakertaa (ateriat + välipalat).
- 1-2 lämmintä ateriaa, jonka kanssa lasillinen maitoa, piimää tai soijajuomaa ja 1-2 palaa täysjyväleipää.
- Aamu- ja välipaloilla jogurttia, viiliä, leivällä juustoa tai täyslihaleikkelettä.
- Yhteensä vähintään kuusi (6) annosta viljavalmisteita, esimerkiksi lautasellinen puuroa ja 3-4 viipaletta täysjyväleipää.
- Jos painosi on tahattomasti laskenut, lisää pieniä välipaloja päivään ja käytä rasvaa hieman enemmän: reilummin margariinia (60-80%) leivälle, nokareena puuron, riisin, makaronin ja kasvisten päälle.
- Voit käyttää myös öljylisää esim. puuron joukkoon sekoitettuna tai reilummin öljypohjaista salaatikastiketta salaattiin.

Sovita viereisen ateriakellon ajat omaan rytmiisi. Vältä yli 11 tunnin yöpaastoa.



Riittävästi nestettä

Ikääntyessä janontunne heikkenee. Kehon pienemmän nestemäärän takia nestehukka syntyy nopeammin kuin nuoremmilla. Nestehukka voi aiheuttaa verenpaineen laskua ja sitä kautta kaatumisia. Riittävä nesteen nauttiminen ehkäisee myös ummetusta.

Hyvä tapa on ottaa ylimääräinen lasi vettä aina lääkkeiden kanssa ja aterioiden sekä välipalojen yhteydessä. Muista lisätä juomista lämpimällä ilmalla ja aina kun saunot tai liikut enemmän! Juo nesteitä säännöllisesti – jo ennen kuin tulee jano!



Juo päivän aikana 5-8 lasillista eli 1-1½ litraa erilaisia juomia. **Nauti aina osa juomasta vetenä!**

D-vitamiini ja kalsium parantavat luiden kestävyyttä

D-vitamiini parantaa myös lihasten toimintaa. Samalla kaatumiset ja luunmurtumat vähenevät.

D-vitamiinivalmistetta suositellaan 20 µg/vrk ympäri vuoden 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Pienempi annos (10 µg/vrk) voi riittää, jos käyttää päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita ja leipärasvoja sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa.

Jos ruokavalioon ei kuulu suositeltavia käyttömääriä vitaminoituja maitovalmisteita, vitaminoitua margariinia ja kalaa, alle 75-vuotiaille aikuisille suositellaan D-vitamiinitäydennystä 10 µg/vrk lokakuusta maaliskuuhun. Jos olet saanut lääkäriltä yksilöllisen ohjeen D-vitamiinitäydennyksestä, noudata sitä.

Maitotuotteista kalsiumia!

Saat päivän kalsiumannoksesi nauttimalla 3-4 lasillista (5-6 dl) nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta juustoa. Jos et käytä maitovalmisteita tai kalsiumtäydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita (kasvimaidot, -jogurtit), tarvitset ruokavalion tueksi kalsiumvalmisteiden.

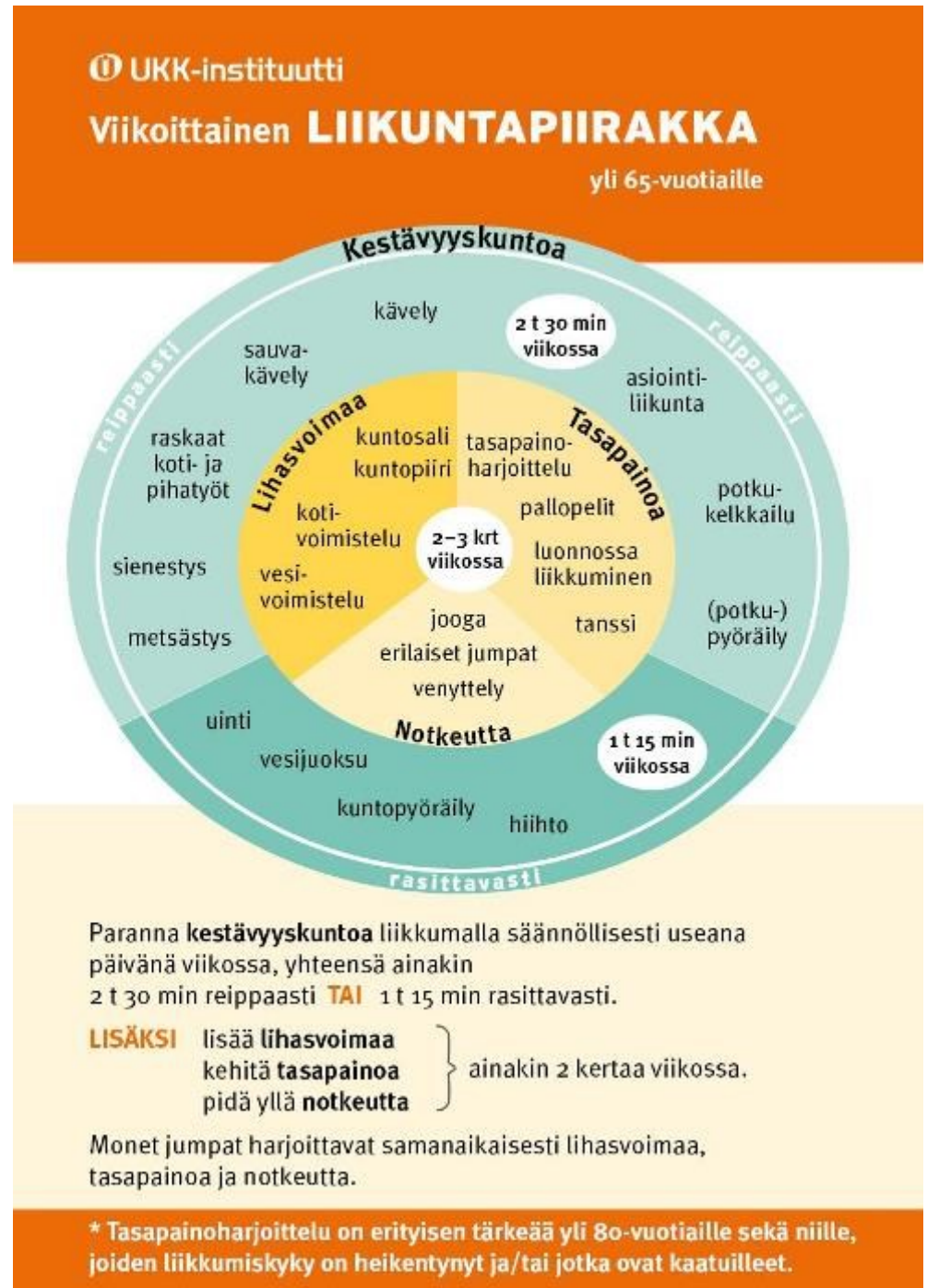
Liikunta

Liikunta parantaa jaksamista arkiaskareissa ja päivittäisissä toiminnoissa sekä tuo onnistumisen kokemuksia, virkistää mieltä ja kehoa. On tärkeää, että löydät itsellesi sopivan ja mielekkään liikunta- muodon, jota voit harrastaa päivittäin.

Viereisessä kuvassa on esitetty viikoittainen liikuntasuositus yli 65-vuotiaille. Liikuntapiirakassa on muutamia esimerkkejä sekä ulko- että sisäliikuntaan sopivista lajeista. Suositus korostaa kestävyyskunnon, lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden tärkeyttä liikkumiskyvyn ja liikkumisvarmuuden ylläpitämisessä sekä kaatumisten ehkäisyssä. Valitse piirakasta Sinulle sopivat harrastukset, jo vähäinenkin liikunnan lisäys parantaa toimintakykyä.

Liikunnalla voi myös hidastaa ja ehkäistä sairauksia, esimerkiksi tyypin 2 diabetesta, osteoporoosia ja nivelrikkoa. Lisäksi liikunta voi helpottaa esimerkiksi kipuja tai kaatumisen pelkoa.

Viereinen Liikuntapiirakka © UKK-instituutti



Liiku puoli tuntia joka päivä

Harrasta kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä, vähintään viitenä päivänä viikossa. Liiku vähintään puoli tuntia päivässä. Päivittäisen liikkumisen voit jakaa 10 minuutin jaksoihin.

Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua pystyt tekemään kotona tai kuntosalilla.

Vältä pitkäaikaista istumista!

Tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteet

Liikeharjoittelun voit yhdistää arkiaskareisiin esimerkiksi astioiden tiskaamiseen, pölyjen pyyhkimiseen tai porraskävelyyn.

Tee liikkeitä aluksi oman lähtötasosi mukaan. Suositeltava yhden liikkeen toistomäärä on 10-20 kertaa (=sarja). Tee liikettä kolme sarjaa. Pidä sarjojen välillä pieni tauko.

Liikkeitä voit tehostaa pienillä nilkkapainoilla.



Seiso selkä suorana, ota tukea esimerkiksi tiskipöydästä.

Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.

Toista liikkeit

10 - 20 kertaa

molemmilla jaloilla.

— — —

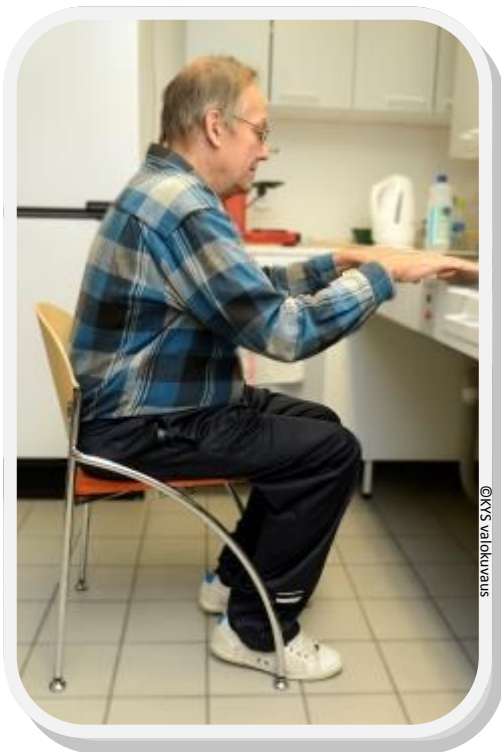
Toista liikesarjat

kolme kertaa

Seiso selkä suorana, ota tukea esimerkiksi tiskipöydästä.

Vie toinen jalka suorana taakse. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.





Kuvat yllä: Istu tuolilla, kumarru eteenpäin ja nouse seisomaan. Tarvittaessa ota kevyesti tukea. Seiso hetki selkä suorana ja istuudu takaisin.

Toista liikkeit 10 - 20 kertaa.

Toista kaikki liikesarjat kolme kertaa.

Alla vasemmalla: Seiso selkä suorana ja tue käsilläsi esimerkiksi tiskipöytään. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas.

Alla oikealla: Istu selkä suorana tuolilla. Ojenna vuorotellen molempia polvia suoraksi. Vedä jalkaterää itseesi päin.



Apuvälineet

Käytä tarvittaessa apuvälineitä liikkumiseen. Kysy neuvoa apuvälineasioissa ja kodin muutostöissä omasta terveyskeskuksestasi.

Lääkkeet ja kaatumisriski

Monet sairaudet, oireet ja lääkkeet altistavat kaatumiselle. Paras tapa vähentää kaatumisriskiä on huolehtia sairauden tai oireen asianmukaisesta hoidosta.

Liian vähäinen nesteiden nauttiminen yhdessä nesteenpoisto- ja verenpainelääkkeiden kanssa lisää kaatumisriskiä.

Keskustele aina lääkitysmuutoksista lääkärin kanssa, älä muuta lääkitystäsi itse.



Lääkkeiden ottamisen tukena kannattaa käyttää lääkelaastaria eli dosettia. **Pidä aina ajantasainen lääkekortti mukana.**

Näillä asioilla autat itseäsi ja auttajaasi:

1. Tunne lääkkeesi: lääkkeen nimi, annos, ottoaika ja käyttötarkoitus.
2. Käytä lääkkeitä ohjeiden mukaisesti.
3. Laadi lista (lääkekortti) lääkkeistäsi ja huolehdi, että se on ajan tasalla. Kirjaa listalle kaikki käyttämäsi lääkkeet; myös yksityislääkäreiden määräämät, ilman reseptiä hankitut sekä rohdokset, luontaistuotteet ja ravintolisät. Tiedot ovat tarpeellisia hoidon suunnittelussa, seurannassa ja yhteisvaikutusten havaitsemisessa. Pidä lääkelista mukana. Listan laadinnassa voit hyödyntää valmiita sovelluksia (esimerkiksi www.laakekortti.fi tai www.laakkeeni.fi) sekä terveyskeskuksesta, sairaalasta tai apteekista saamaasi lääkekorttia.
4. Kerro oireista ja tuntemuksista lääkärille, hoitajalle tai apteekkilaiselle. Lääkityksestä johtuvia kaatumiselle altistavia oireita ovat muun muassa huimaus, heikotus pystyyn noustessa, väsymys, tokkuraisuus, vapina, lihasjäykkyys tai huera olo.
5. Vaadi, että lääkityksesi arvioidaan vähintään kerran vuodessa sekä aina jos terveydentilassasi tai lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.

Tupakka ja kaatumisten ehkäisy

Yleinen huonokuntoisuus lisää kaatumisriskiä. Huonon yleiskunnon yhtenä syynä voi liikunnan puutteen lisäksi olla tupakointi. Rasituksessa elimistö ei jaksa kuljettaa lihaksille riittävästi happea.

Tupakointi lisää aivoverenkiertohäiriöiden ja osteoporoosin riskiä, mistä syystä myös kaatumisten yhteydessä tulevien murtumien riski kasvaa.

Jos haluat lopettaa tupakoinnin, pyydä siihen tukea terveydenhuollon ammattilaisilta.



© TaTe 2014

Alkoholi ja kaatumisten ehkäisy

Ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu, vaikka terveys olisi muuten hyvä. Alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholin käyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka tavanomaisesti käyttämäsi määrä ei olisi kasvanut.

Ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta. Jo yksi olut tai lasi viiniä lisää kaatumisen ja muiden tapaturmien riskiä. Kolme annosta lisää tapaturmariskiä huomattavasti.

Alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä. Samanlaisia vaikutuksia on eräillä lääkkeillä, ja varsinkin alkoholilla ja lääkkeillä yhdessä. Yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja hyvinkin vakavia. Etenkin ikääntyneillä monet lääkkeet säilyvät elimistössä pitkään. Yhden alkoholiannoksen poistuminen elimistöstä kestää kaksi tuntia.

Lisätietoa internetistä (linkit tarkistettu 5.1.2018)

- ♦ <http://www.turvallinenkoti.net>
- ♦ <http://www.kotitapaturma.fi>
- ♦ <http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat>
- ♦ <http://www.ikainstituutti.fi/>
- ♦ <https://laakekortti.fi/>
- ♦ http://www.laakehoidonpaiva.fi/tietoa_paivasta/laakkeen-kayttajan-muistilista
- ♦ <http://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia>
- ♦ <http://www.ikateknologiakeskus.fi/etusivu/>
- ♦ <http://www.valli.fi/etusivu/>
- ♦ <https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu>
- ♦ <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Käypähoito– ja liikuntasuositukset:

- ♦ **Lonkkamurtuma** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50040>
- ♦ **Osteoporoosi** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24065>
- ♦ **Liikunta** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075>
- ♦ **Liikunta on lääkettä** https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077
- ♦ **Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi40020>

Käytetyt lähteet suositusten lisäksi

(linkit tarkistettu 5.1.2018)

- ♦ **Epilepsialiitto.** Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- ♦ **Joanna Briggs Institute.** 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14 (15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: <http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset>
- ♦ **Muistiliitto.** 2010. Kiinni arjessa.
- ♦ **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
- ♦ **STM.** 2005. Arkea helpottavat välineet, opas ikäihmisille. Oppaita 25.
- ♦ **Verma I. & Hätönen J.** 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- ♦ **Fimea.** http://www.fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Oppaan kuvat:

- ♦ Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYS-valokuvaus
- ♦ **Maito ja Terveys**, <http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php>, **ProKala**, <http://www.prokala.fi/pro-kala.html>, **UKK-instituutti**, <http://www.ukkinstituutti.fi> ja **Valtion ravitsemus-neuvottelukunta (VRN)**, www.evira.fi sekä Pixabay.com

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto - AKE 2018



Pysytään pystyssä-opas on tehty AKE-verkostoon osallistuvien organisaatioiden toimesta. Oppaan tekemiseen on osallistunut useita verkoston jäseninä toimivia asiantuntijoita eri aloilta. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY) ovat tukeneet oppaan tekemistä.

AKE-verkostoon 2018 kuuluvat organisaatiot www.psshp.fi/ake

- ♦ Etelä-Savon sosiaali- ja terveysterveyst, ESSOTE <https://www.essote.fi/>
- ♦ Hoivakoti Aurinkopuisto <http://www.hoivakotiaurinkopuisto.fi/>
- ♦ Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI <https://www.sosteri.fi/>
- ♦ Itä-Suomen yliopisto <http://www.uef.fi/fi/etusivu>
- ♦ Keski-Suomen sairaanhoitopiiri <http://www.ksshp.fi/fi-FI>
- ♦ Kuopion kaupunki <https://www.kuopio.fi/fi/etusivu>
- ♦ Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri <https://www.psshp.fi/>
- ♦ Kysteri <https://www.psshp.fi/web/kysteri>
- ♦ Savon ammattiopisto <https://www.sakky.fi/>
- ♦ Savonia-ammattikorkeakoulu <http://portal.savonia.fi/amk/>
- ♦ Siilinjärven kunta <http://www.siilinjarvi.fi/>
- ♦ SiunSOTE <http://www.siunsote.fi/>
- ♦ Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä <http://www.ylasavonsote.fi/>