



# Kaatumisten ehkäisy osana terveyden edistämistä – case Ikä-HYTE -hanke

Terveyden edistämisen foorumi 26.9.2023  
Maarit Piirtola, Dosentti, FT, TtM, Ft  
vanhempi tutkija, UKK-instituutti  
maarit.piirtola@ukkinstituutti.fi

**UKK-instituutti** 20.9.2023 1

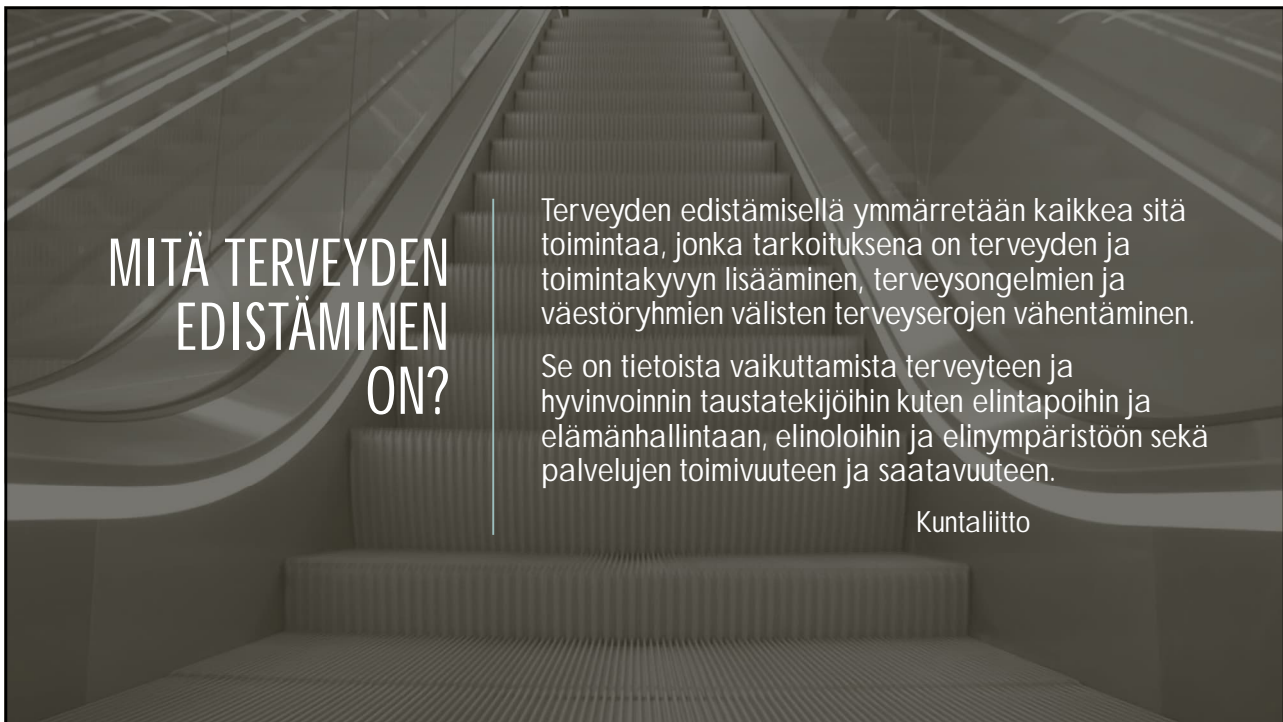
1



**MIKSI KAATUMISTEN  
EHKÄISY ON TÄRKEÄÄ  
IKÄIHMISTEN  
TERVEYDEN  
EDISTÄMISESSÄ?**



2



## MITÄ TERVEYDEN EDISTÄMINEN ON?

Terveyden edistämällä ymmärretään kaikkea sitä toimintaa, jonka tarkoituksena on terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentäminen.

Se on tietoista vaikuttamista terveyteen ja hyvinvoinnin taustatekijöihin kuten elintapoihin ja elämäntapaan, elinoloihin ja elinympäristöön sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen.

Kuntaliitto

3



## IKÄIHMISET JA KAATUMISET

Ikäihmisistä 26,5 % kaatuu maailmassa

- Esiintyvyys on laskenut aiemmista arvioista
- Suomesta ei koko väestöä kattavaa tietoa

Ikä vaikuttaa toimintakykyyn, sairauksiin ja kaatumisiin

- 65 vuotta täyttäneet -> joka neljäs
- 70 vuotta täyttäneet -> joka kolmas
- 80 vuotta täyttäneet -> joka toinen
- sairaala- ja hoivapalveluissa -> 1½ kaatumista / vuodepaikka

(Salari ym 2022)

4

## Kaatumisten todennäköisyys kasvaa toimintakyvyn rajoitteiden myötä

### Fyysinen toimintakyvyn rajoite

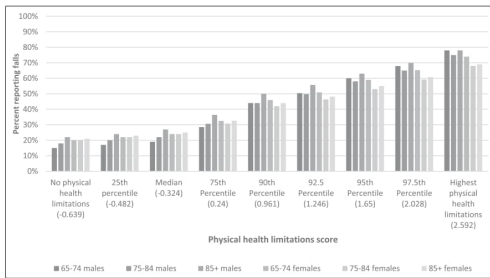


Figure 1. Percentage of adults 65 years and older who reported falling by physical health limitation score, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2016–2018.

### Psyykkinen toimintakyvyn rajoite

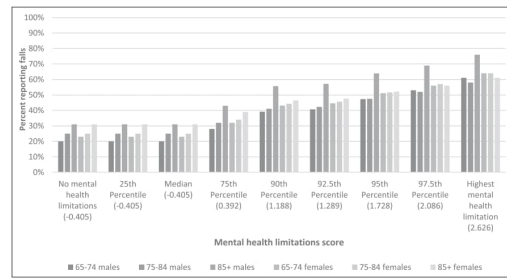


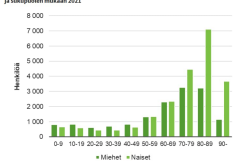
Figure 2. Percentage of adults 65 years and older who reported falling by mental health limitation score, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2016–2018.

Kakara ym. 2023

5

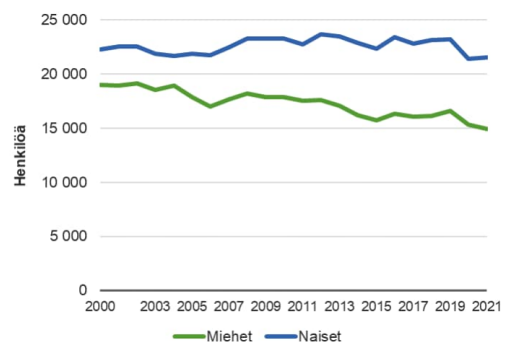
## Tapaturmat erikoissairanhoidossa 2021 Tapaturmat erikoissairanhoidossa vähenivät

Kuvio 6. Kaatumisten takia erikoissairanhoidon vuodeosastoilla hoidetut potilaat ja vikioposten mukaan 2021

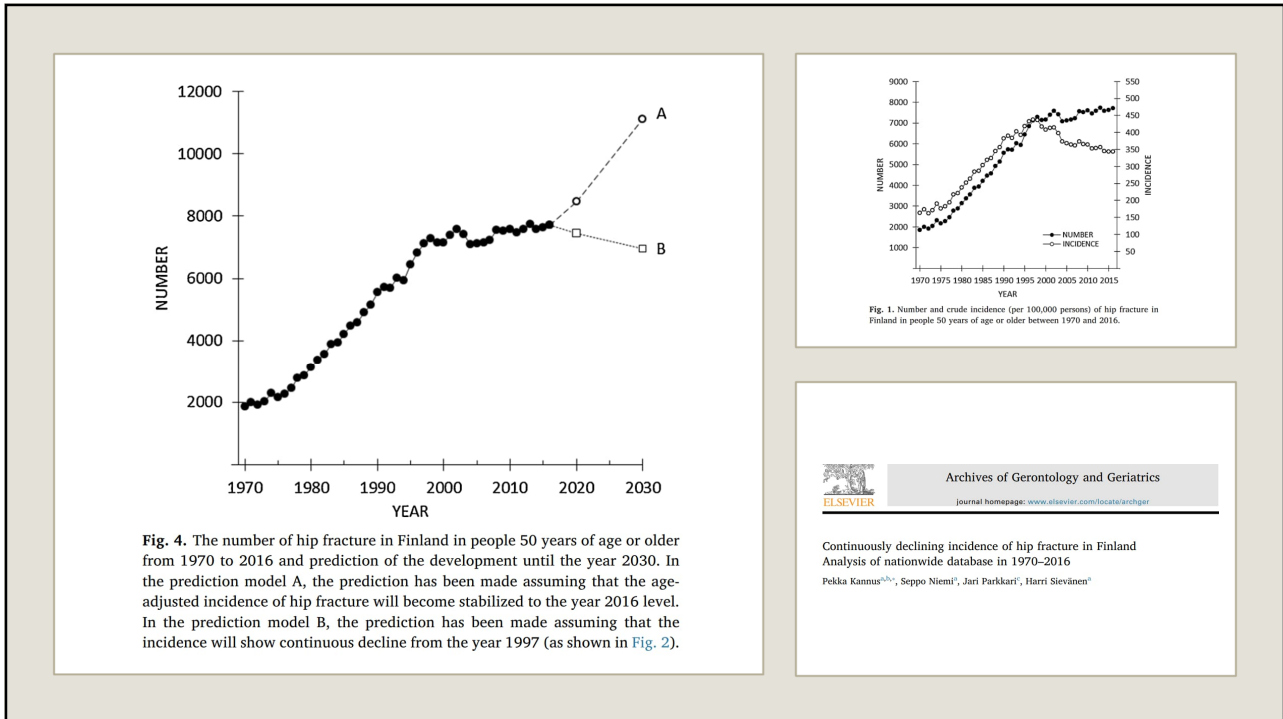


TILASTORAPORTTI 13/2023  
31.3.2023

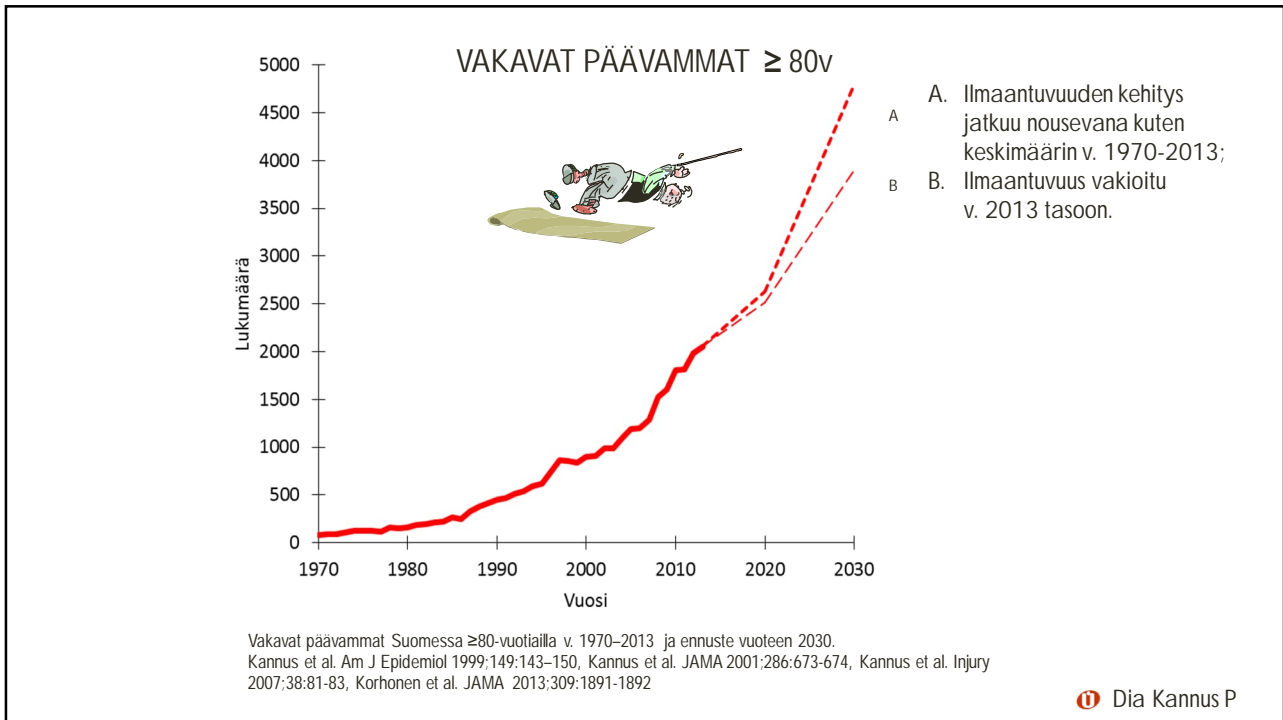
Kuvio 5. Kaatumisen takia erikoissairanhoidon vuodeosastoilla hoidetut potilaat 2000–2021



6



7



8



## KAATUMISEN SEURAUKSET IÄKKÄILLÄ

joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkun vamman

20–30 % johtaa terveydenhuollon kontaktiin

5–10 % aiheuttaa murtuman

1–2 % aiheuttaa lonkkamurtuman

yli 1000 kaatumiskuolemaa vuosittain

9

## Lonkkamurtumien kustannusennusteet

LONKKAMURTUMAT		
vuosi	määrä vuosittain	kustannukset vuosittain
nyt	7 000	150 M€
2030	10 000	300 M€
2030*	9 000	280 M€




\* jos seuraavan 10 vuoden aikana tapahtuvasta iäkkäiden määrän kasvusta johtuvaa ennustettua lonkkamurtumien esiintyvyyden nousua voidaan laskea 30 %.

Lonkkamurtumien esiintyvyydestä ja kustannuksista (Kannus ym. 2018).

UKK-instituutti

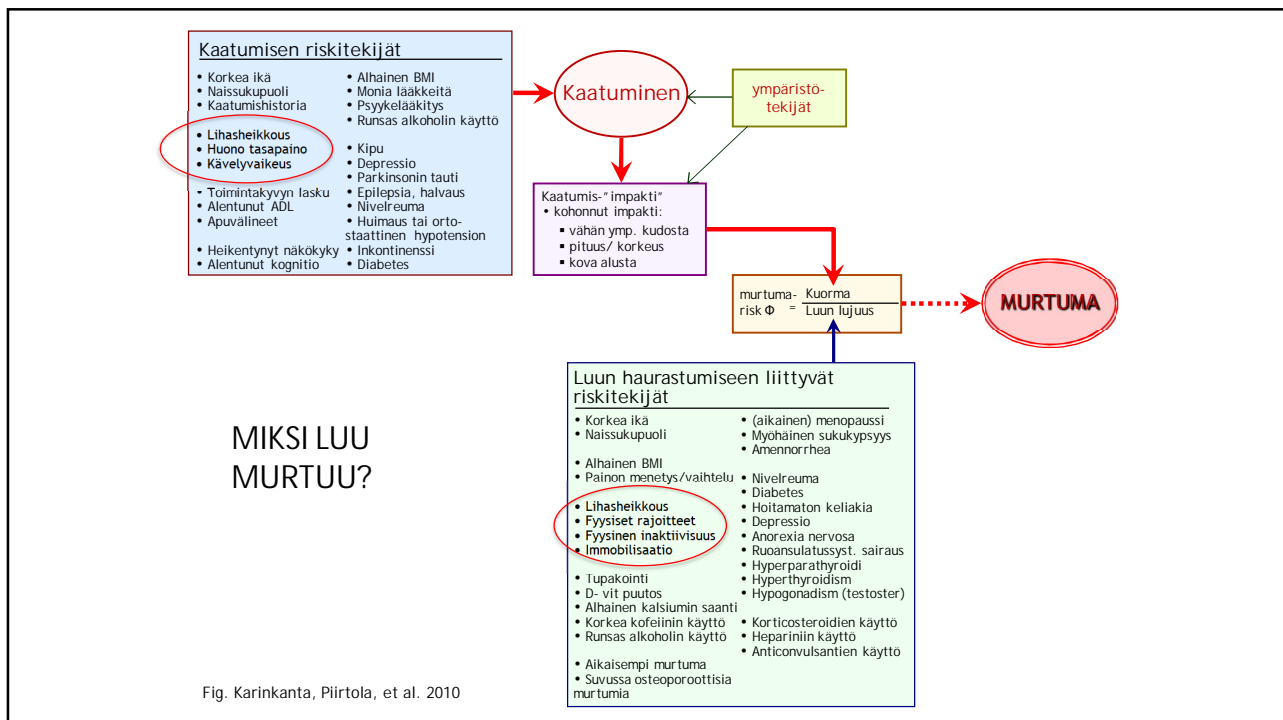
10

# Kaatumiset aiheuttavat myös

- inhimillistä kärsimystä 
- toimintakyvyn heikkenemistä 
- kaatumispelkoa 

Lonkkamurtuman saaneista

- harva kuntoutuu täysin ennalleen
- kolmannes kuolee vuoden sisällä
- 13 % kotona asuvista siirtyy pysyvään laitoshiitoon.



# Kaatumisia voidaan ehkäistä



Kuva: Pinterest

- vähintään joka viides
- tyypillisesti joka kolmas
- joskus jopa puolet

13



Etusivu » Liikkumisen turvallisuus » Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille » Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn

Liikkumisen turvallisuus

Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille

## Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn

UKK-instituutin www-sivut

Suosituksen Suomeen soveltamiseen ovat osallistuneet

- **Sirpa Hartikainen**, Itä-Suomen yliopisto
- **Maarit Piirtola**, UKK-instituutti ja Helsingin yliopisto
- **Marja Äijö**, Savonia-ammattikorkeakoulu
- **Tuija Ylitörmänen**, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- **Riitta Kohvila**, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- **Tiina Pitkänen**, Iäkkäiden toimintakyvyn ja kaatumisten ehkäisyä asiantuntija, fysioterapeutti

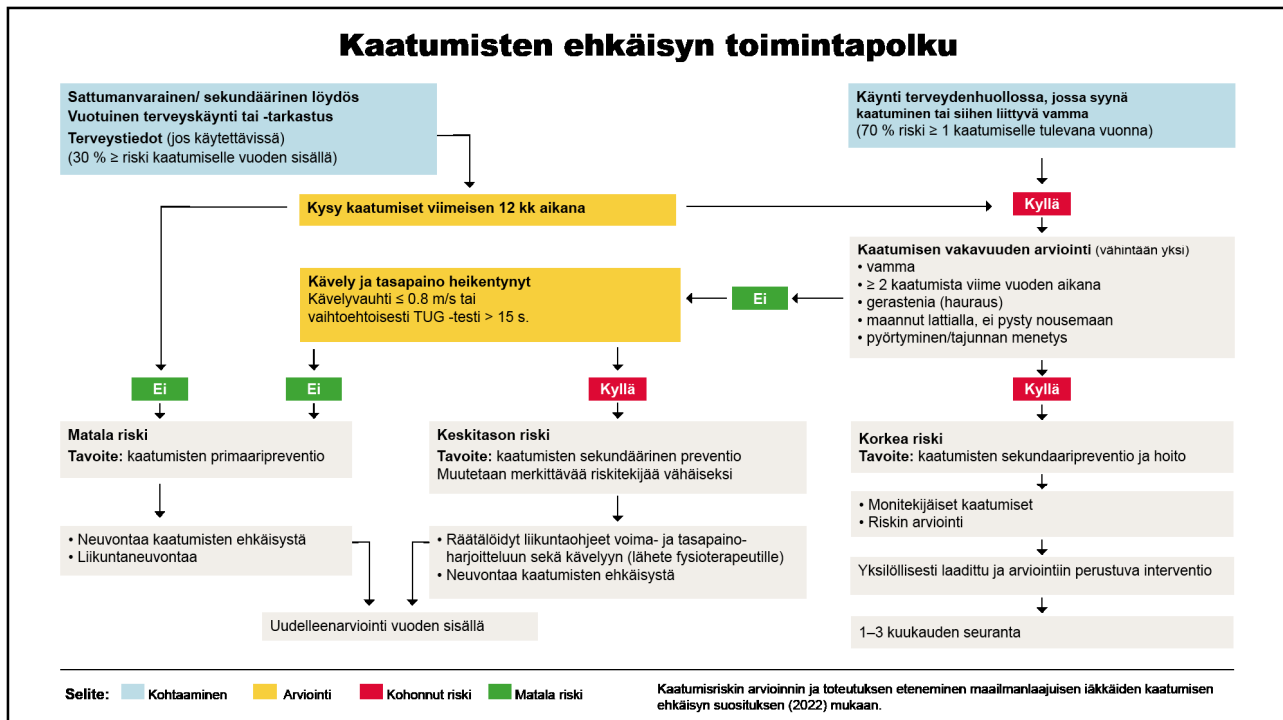
Age and Ageing 2022; 51: 1–36  
<https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

© The Author(s) 2022. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. All rights reserved. For permissions, please email: [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com)

**GUIDELINE**

## World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative

14



15

Ikääntyneen perspektiivi / Maailmansuositus	
Toimenpide	Suositus
Stratifiointi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tulee <u>kysyä rutiininomaisesti</u> kaatumisista iäkkäiltä henkilöiltä.</li> </ul>
Arviointi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terveydenhuollon ammattihenkilöiden tulee kysyä iäkkäiden omia käsityksiä kaatumisista, niiden syistä, tulevista riskeistä ja sitä, miten kaatumiset voidaan ehkäistä. Kaatumisista kysyminen on osa monitekijäistä kaatumisten riskiarviota.</li> </ul>
Interventio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Henkilön omat tavoitteet, arvot ja mieltymykset tulee sisällyttää hoito- ja palvelusuunnitelmaan kaatumisten ja niihin liittyvien vammojen ehkäisemiseksi.</li> </ul>

16



# TÄRKEIN SANOMA

## KYSY KAATUMISISTA!

**Kotona asuvilla korkean kaatumisriskin iäkkäillä kaatumisten vähentäminen on tehokkainta, kun**

1. toimenpiteet ovat laaja- ja monialaisia sekä kohdistuvat useaan riskitekijään.
2. iäkkäät otetaan mukaan kaatumisten ehkäisyyn toimintapolun suunnitteluun ja huomioidaan/ kunnioitetaan heidän näkemyksiään.

Mistä on näyttöä kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä?

1. kaatumisvaaran arviointi
2. tehokkaat yksittäiset interventiot
3. monialaiset, yksilöllisesti suunnitellut interventiot

Liikunta on tehokkain yksittäinen interventio, mutta yksinään se ei riitä, mikäli iäkkään toimintakyky on oleellisesti alentunut!



## Mitä implementointi on?

- Joukko **prosesseja**, joilla näyttöön perustuva tieto tai hyvät käytännöt otetaan käyttöön ja sulautetaan organisaation toimintaan.
- Tarkoituksenmukainen tapahtumasarja, jossa toimijat **oppivat ja sitoutuvat** toteuttamaan implementoinnin kohteena olevaa toimintaa yhdenmukaisesti ja johdonmukaisesti.

Damschoder ym. Implementation Sci 2009;4:50.

May. Implementation Sci 2013; 8:18

19

## Tunnista kaatumisvaara ja toimi



20

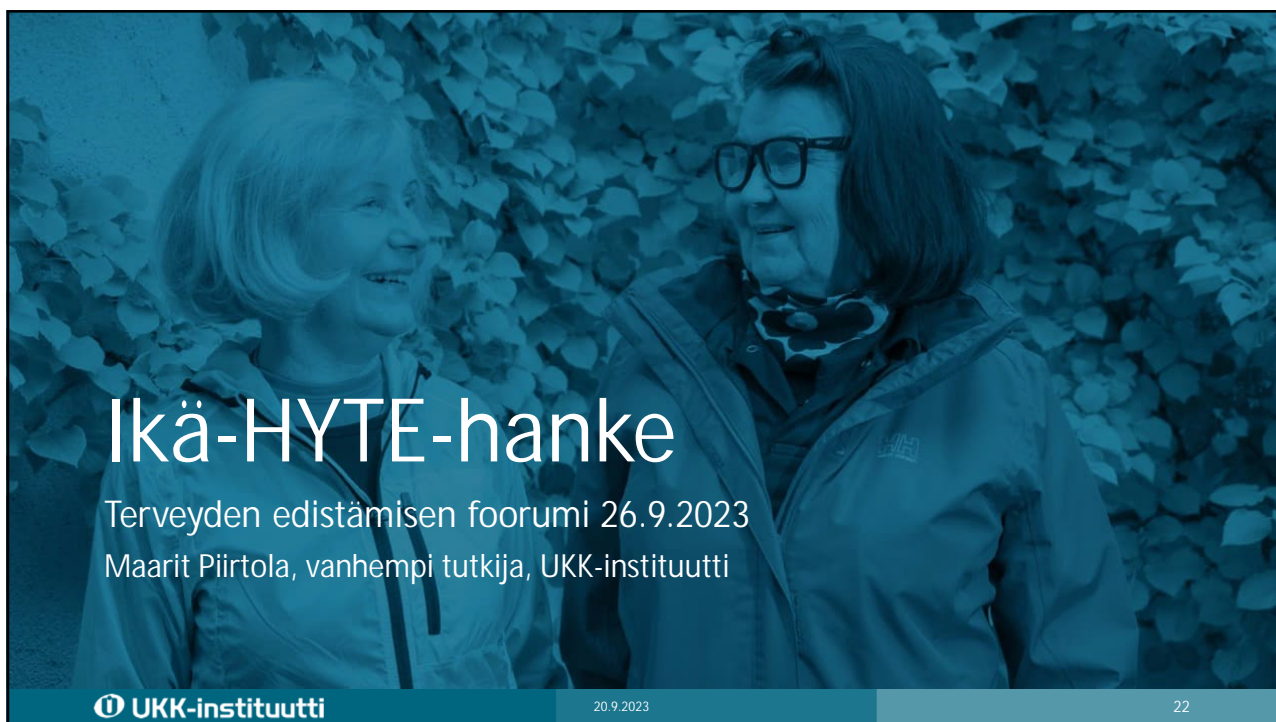
## Neuvonnan karikoita

- Päätöksentekotilanteessa iäkkään oman näkökanta jää usein kuuntelematta.  
-> päätökset tehdään iäkkään puolesta.
- Liian paljon asiaa ja liian monimutkaisesti.
- Ammattilaisen tulisi erottaa omat tavoitteensa, arvonsa ja intressinsä sekä niiden mahdolliset vaikutukset neuvontatilanteeseen.

29.9.2023

UKK-instituutti

21



# Ikä-HYTE-hanke

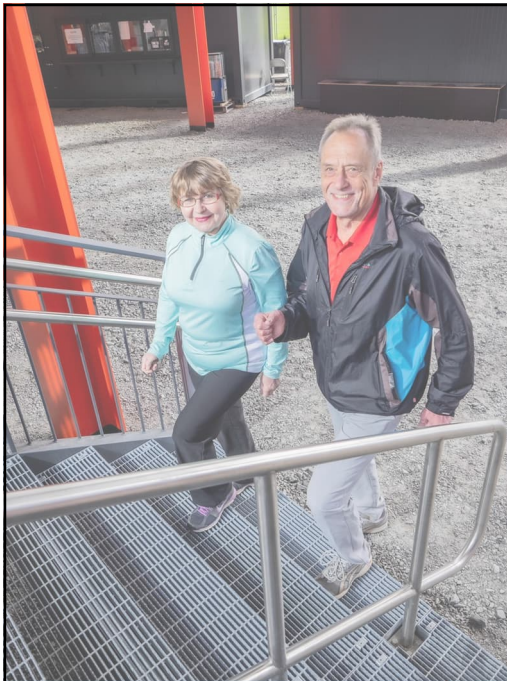
Terveysten edistämisen foorumi 26.9.2023  
Maarit Piirtola, vanhempi tutkija, UKK-instituutti

UKK-instituutti

20.9.2023

22

22



## Hankkeen taustaa



- Tavoitteena hankkeessa edistää iäkkäiden liikkumista ja kaatumisten ehkäisyä
  - Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntaharjoittelu on yksin yksi kustannusvaikuttavimmista kaatumisten ehkäisykeinoista
- Kehitetään liikuntapalveluiden tueksi kaatumisten ehkäisyyn huomioiva palvelupolku liikunta- ja hyvinvointipalveluiden sekä sote-palveluiden välille
  - Selkeytetään ja tehostetaan kunnissa toteutettavia iäkkäiden liikuntapalveluiden suunnittelua ja toteutusta siten, että iäkkäiden liikuntaneuvonnan ja turvallisen liikkumisen lisäämisen tärkeys huomioidaan osana kunnan HYTE-toimia, toimintasuunnitelmaa, strategiaa ja resurssien budjetointia

## Hankkeen kulmakivet

Moniammatillinen  
kaatumisten ehkäisy

Turvallinen ja  
kaatumisia  
ennaltaehkäisevä  
liikuntaharjoittelu  
osaksi ikääntyneen  
arkea

Ikä-HYTE

Iäkkäät osallisina  
palvelupolun  
muotoilussa

Yhteinen suunnitelma  
palvelumallin  
jalkauttamiseksi





## Hankkeen tavoitteet Tampereella



Luodaan kuntaan sekä kunnan ja hyvinvointialueen rajapinnalle liikumista edistävä ja kaatumisia ehkäisevä palvelupolku, jonka kautta iäkkäät ohjautuvat toimintakykynsä perusteella oikealaisiin liikunta- ja hyvinvointipalveluihin.

Palvelupolku selkeyttää ja tukee iäkkäiden HYTE-palveluiden koordinointia ja toteutusta


- kunnan liikuntapalveluiden,
- hyvinvointialueen SOTE-palveluiden,
- kolmannen sektorin sekä
- muiden yhteistyökumppaneiden välillä.

Palvelupolun kohderyhmänä ovat erityisesti kotona asuvat, satunnaisesti SOTE-palveluita käyttävät iäkkäät kuntalaiset.

 UKK-instituutti

20.9.2023 25


25



## Liikkumisen palvelupolku = hyvää sekä iäkkäille että kunnalle



- Toimiva palvelupolku mahdollistaa pitkällä aikavälillä kuntakohtaisen HYTE-kertoimen nostamisen vähentämällä iäkkäiden kaatumisia ja niistä aiheutuvia hoitokustannuksia
- Samalla edistetään
  - iäkkäiden kuntalaisten päivittäistä turvallista liikumista, terveyttä ja toimintakykyä
  - kaupungin arvojen, visioiden ja strategioiden toteutumista

 UKK-instituutti

16.8.2023 26

26



UKK-instituutti

## Hankkeen syksy 2023



- Esiselvityskysely liikuntapalveluiden työntekijöille ja ikääntyneille
  - Selvitetään iäkkäille kohdennettujen liikuntapalveluiden nykytilannetta ja kehittämistarpeita iäkkäiden toimintakyvyn ja kaatumisten ehkäisyn kannalta (Tampere, PirHa:n kunnat ja PirHa)
- Yhteiskehittämisen työpaja 31.8.2023
  - Yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa Pirkanmaan liikunta- ja kuntoutuspalveluiden toimijoille ja kehittäjille
- **Esiselvitysraportin työ**
  - Esiselvityksestä koostetaan lyhyt raportti ikääntyneiden liikuntapalveluiden nykytilasta ja hankkeen fokusalueista
- Vanhusneuvostopäivä 8.11.2023
  - Puheenvuoro: Kaatumiset kuriin osana liikuntapalvelupolkua
- Koulutuksien suunnittelu ja aikatauluttaminen asiantuntijoille esiselvityksen pohjalta
  - Tavoitteena parantaa kaatumisten ehkäisyn huomioimista osana palveluiden suunnittelua ja lisätään toimijoiden osaamista ja varmuutta toteuttaa liikuntapalveluita, joissa iäkkäiden toimintakyvyn rajoitteita ja kaatumisten ehkäisy on huomioitu

20.9.2023

27

27



UKK-instituutti

## Esiselvitys iäkkäille



- Tavoitteena saada tilannekuva Tampereen alueen iäkkäiden...
  - ...liikkumista koskevasta tietämyksestä
  - ...liikkumistottumuksista
  - ...tasapainosta ja kaatumisista
  - ...liikuntapalveluiden tuntemisesta ja käytöstä
  - ...ehdotuksia liikuntapalvelujen kehittämiseksi
- Esiselvityksen tavat
  - Vanhusneuvoston tapaaminen 20.9.2023
  - Postikysely, postitus 21.9.2023 alkaen
  - Haastattelut julkisilla paikoilla

20.9.2023

28

28

## Kysely tamperelaisille 65-85-vuotiaille liikkumisesta ja liikuntapalveluista



- Kartoitamme kyselyllä liikkumisesta ja liikuntapalveluista seuraavia seikkoja:
  - Taustatietoja
  - Kokemuksia liikkumisesta
  - Liikkumistottumuksia
  - Liikkumisen turvallisuutta
  - Liikuntapalveluiden käyttöä
  - Ehdotuksia liikuntapalvelujen kehittämiseksi
- Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen vastataan nimettömästi
  - Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja



UKK-instituutti

19.9.2023

Arvoisa vastaanottaja,

Tampereen kaupunki sekä UKK-instituutin Ikä-HYTE-hanke keräävät tällä kyselyllä tietoa tamperelaisten 65–85-vuotiaiden liikkumistottumuksista ja liikuntapalveluista. Vastauksia käytetään Tampereen seudun liikuntapalvelutarjonnan ja ikäystävällisen liikkumisen palvelupolun kehittämiseksi.

Kysely on lähetetty Postin väestörekisteritietoihin pohjautuen satunnaisesti noin 2000 tamperelaiselle 65–85-vuotiaalle. Kysely toteutetaan 22.9.-15.10.2023 välisenä aikana. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 30 minuuttia. Kyselyn voi tarvittaessa täyttää yhdessä läheisen tai ystävän kanssa.

Kartoitamme kyselyllä liikkumisesta ja liikuntapalveluista seuraavia seikkoja:

Kyselyyn pääset vastaamaan täältä:  
<https://link.webropol.com/s/ikahyte>

UKK-instituutti

20.9.2023

29

29

## Lisää tietoa aiheesta

- Ikä-HYTE-hanke  
<https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankeet/tutkimusohjelma/ika-hyte-hanke/>
- Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>
- Uudet kaatumisen ehkäisyn maailmansuositukset  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/>

UKK-instituutti

20.9.2023

30

30



*"Terveen ja arvokkaan ikääntymisen lähtökohtana on, että ihmisellä on toimintakyky toteuttaa ja tehdä asioita, mitkä hän kokee itselleen tärkeäksi ja arvokkaaksi"*

Montero-Odasso ym. 2022



Kuva: © UKK-instituutti

31



# Kiitos!

Lisätietoja Ikä-HYTE – hankkeesta:  
Hankekoordinaattori Julia Ben Khalifa  
[julia.benkhaliifa@ukkinstituutti.fi](mailto:julia.benkhaliifa@ukkinstituutti.fi)  
puh. 050 347 8428

 UKK-instituutti

20.9.2023

32