

Kuinka ehkäistä kotona tapahtuvia kaatumisia?

Opas kotihoidon asiakkaiden omaisille.



Johdanto

Kotona asuvista iäkkäistä henkilöistä noin joka kolmas yli 70-vuotias kaatuu ainakin kerran vuodessa ja jo kerran kaatuneista puolet kaatuu uudelleen.

Kaatumisisista voi aiheutua erilaisia vammoja, kuten lonkkamurtumia. Tasaisella alustalla tapahtuva kaatumistapaturma tai matalalta putoaminen on yleisin sairaalahoitoon tai kuolemaan johtava syy. Kaatuminen voi myös heikentää terveyttä aiheuttamalla kaatumisen pelkoa. Syntynyt pelko voi hankaloittaa päivittäisistä toiminnoista suoriutumista ja heikentää elämänlaatua sekä itsenäisen elämän edellytyksiä. Kaatumisen pelkoa voidaan vähentää ylläpitämällä toimintakykyä.

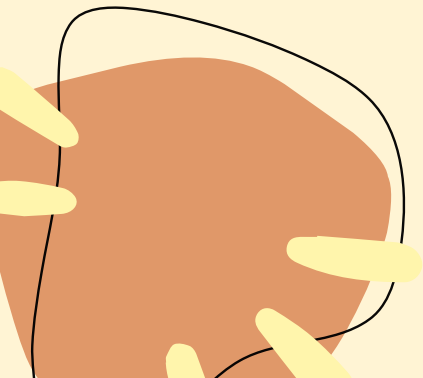
Kaatumisia voidaan ennaltaehkäistä tarjoamalla iäkkäille henkilöille sekä heidän omaisilleen asiantuntijapalveluita ehkäisemään kaatumistapaturmia.

Omaisten ja läheisten rooli iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä on erittäin tärkeä. Oppaan tarkoituksena on auttaa kiinnittämään huomioita siihen, millaisilla teoilla ja asioilla voidaan yhdessä parantaa iäkkäiden kotona asumisen turvallisuutta.



Sisällys

● Omaiset ja läheiset turvallisuuden edistäjinä.....	4
● Sairaudet kaatumisten riskitekijöinä.....	5
● Liikunta.....	6
● Ravitsemus.....	8
● Kodin esteettömyys.....	9
● Uni.....	10
● Näkö- ja kuuloaisti.....	12
● Alkoholit ja lääkkeet.....	13
● Jalkineet.....	14
● Turvateknologia.....	15



Omaiset ja läheiset turvallisuuden edistäjinä

Kaatumisen ehkäisy on tehokkainta, kun se tehdään ennakoivasti. Koti on tuttu paikka ja iäkäs selviytyy siellä kohtalaisen hyvin, vaikka hänellä olisi huomattaviakin toiminta- ja liikkumiskyvyn puutteita. Iäkäs ei usein myöskään itse huomaa tai ei halua myöntää toimintakyvyn heikkenemistä. Koska toiminta- ja liikkumiskyvyn heikkeneminen lisää merkittävästi iäkkään kaatumisalttiutta, se tulee tunnistaa ajoissa ja huolehtia kaatumisten ehkäisystä.

Iäkkään puolisoilla, omaisilla ja läheisillä sekä kotikäyntejä tekevillä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on tärkeä rooli iäkkään liikkumisen muutosten havaitsemisessa ja siinä, että kaatumisten ehkäisy aloitetaan hyvissä ajoin, ennen ensimmäistä kaatumista.



Sairaudet kaatumisten riskitekijöinä

Kaatumisvaaraa lisääviä sairauksia ovat etenkin

- Aivoverenkierronhäiriöt
- Parkinsonintauti
- Muistisairaudet
- Diabetes
- Nivelrikko
- Huonossa hoitotasapainossa olevat sydän- ja verisuonisairaudet

Myös akuutit sairastumiset kuten flunssa tai virtsatieinfektio lisäävät kaatumisriskiä.

lääkkäiden kaatumisten yksi yleisimmistä syistä on huimaus. Syitä huimaukseen on lukuisia, mutta joka kolmannella huimauksen syytä ei silti pystytä selvittämään. Huimauksesta kärsivän iäkkään kaatumisten ehkäisemiseksi olisi kuitenkin tärkeää selvittää huimauksen taustatekijät mahdollisimman hyvin, vaikka huimausta ei aina pystytäkään poistamaan kokonaan. Huimaus voi aiheuttaa kaatumisen pelkoa, joka puolestaan vähentää iäkkään liikkumista ja näin lisää kaatumisen riskiä. Huimauksen hyväksyminen voi ehkäistä pelon syntymistä.



Liikunta

Tärkein kaatumisriskiä ehkäisevä yksittäinen tekijä kotona asuville iäkkäille on liikuntaharjoittelu.

Liikuntaharjoittelu, joka ehkäisee kaatumisia, on monipuolista ja sisältää lihaskuntoa, tasapainoa ja liikuntakykyä edistäviä harjoitteita.

Liikuntaohjelma tulee olla suunniteltu yksilöllisesti, ja harjoittelun tulee olla jatkuvaa ja säännöllistä.

Liikkumiskyvyn heikentyminen ja vaikeudet kävelykyvyssä ennustavat kaatumisia, mutta niitä voidaan estää liikuntaharjoittelulla.

UKK-instituutin yli 65-vuotiaille laadittu liikkumissuositus suosittaa paikallaolon tauottamista. Paikallaanoloa tulisi tauottaa päivittäin aina kun voi. Lihakset aktivoituvat, kuormittuminen kehossa vähenee, tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointi paranee ja liikkumiskyky pysyy yllä, kun paikallaanoloa tauottaa. **Kevyttä liikuskelua tulisi suosituksen mukaan tehdä mahdollisimman usein.**



Kevyttä liikuntaa on:

- Kävely
- Kotiaskareet
- Pihatyöt
- Ostoksilla käynti

Liikunta

Yli 50-vuotiailla säännöllinen, kohtuullisesti kuormittava liikunta pienentää riskiä lonkkamurtumien syntyyn.

Kohtuullisesti kuormittavaa, säännöllistä liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, polkupyöräily tai niitä vastaava fyysinen harjoittelu, mitä tapahtuu **3–4 tuntia viikossa**. Liikunnan vaikutus lonkkamurtumien ehkäisyyn kasvaa sen mukaan, kuinka paljon liikuntaa harrastaa.

Reipasta liikkumista, joka on sykettä nostattavaa, tulisi olla **2 tuntia 30 minuuttia viikossa**, tai **rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia**.

Jos puhuminen onnistuu hengästymisestä huolimatta, liikkuminen on reipasta. Puhumisen ollessa hankalaa hengästymisen vuoksi, katsotaan liikkumisen olevan rasittavaa. Kaksi kertaa viikossa liikkumiseen tulisi lisätä lihaksia kuormittavaa lihas-voimaharjoittelua, tasapainoa haastavaa liikkumista sekä venyttelyä.



Ravitseminen

Tärkeänä osana iäkkään kaatumisten ehkäisyä on monipuolinen ravinto ja riittävä nesteiden saanti.

Epäsäännöllinen tai liian vähäinen syöminen voi aiheuttaa vireystilan laskua, joka voi altistaa kaatumiselle.

Kaatumisten ehkäisyn kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota iäkkään kohdalla riittävään energian ja proteiinin saantiin, riittävään nesteiden nauttimiseen ja ympärivuotisen D-vitamiinin saannin varmistamiseen. Ikääntyneen ihmisen ruokavalion tulisi sisältää 1600 kcal energiaa päivässä. Energiämäärää voidaan lisätä lisäämällä ruokaan kasviöljyä sekä tarjoamalla jälkiruokia sekä välipaloja. Myös energia- ja proteiinipitoisilla juomilla saadaan lisättyä ruuan energiämäärää.

- Yli 65-vuotiaiden proteiinin saannin tarve on 1,2-1,4 g/painokilo. Proteiinin saannin tulisia jakaantua viidelle eri aterialle
- Alle 75-vuotiaille suositellaan 10 mikrogrammaa D-vitamiinia päivässä ympäri vuoden
- Yli 75-vuotiaalle suositellaan 10-20 mikrogrammaa D-vitamiinia päivässä ympäri vuoden
- Iäkkään janontunne yleensä heikkenee. Nestevajaus voi aiheuttaa verenpaineen laskun, joka voi puolestaan johtaa kaatumiseen

Kodin esteettömyys

lääkkään kotona tapahtuvia kaatumisia voidaan vähentää sillä, että iäkkään asuintilat ja ympäristö mukautetaan sellaiseksi, että iäkäs kykenee liikkumaan ja toimimaan kotonaan turvallisesti, vaikka toiminta- ja liikkumiskyky onkin alentunut.

Kodin sisällä kaatumisia voidaan ehkäistä

- riittäväällä valaistuksella, myös yöaikaan
- käyttämällä mattojen alla liukuestemattoja
- pitämällä kulkuväylät esteettöminä
- pitämällä tavarat pois lattialta
- huolehtimalla sähköjohdot pois lattioilta
- huolehtimalla, että portaiden kaiteet ovat turvalliset
- lisäämällä liukuestetarrat portaisiin
- karheen muovimaton käyttö kylpytiloissa
- lisäämällä suihkutiloihin amme- ja liukuestemattoja

lääkäs voi hyötyä säädettävästä, laidallisesta sängystä, josta on helppo nousta ylös ja jonka saa laskettua lähelle lattiatasoa. Tämä estää korkealta putoamisen.



Uni

Yli puolet yli 65-vuotiaista kärsii unihäiriöistä ja joka kolmas kertoo kärsivänsä unettomuudesta.

Unihäiriöiden taustalla voi olla kipu, sairaus, terveydentilan muutokset, mielialan muutokset tai asuin- ja elinympäristön muutokset. Syyt iäkkään uni- ja nukkumishäiriöihin tulee aina selvittää ja hoitaa. Erityisesti iäkkäillä unettomuushäiriö on yhteydessä muihin samanaikaissairauksiin.

Ikääntyneen unettomuuden hoidossa tulisi välttää jatkuvaa unilääkitystä. Myös lääke annokset ovat huomattavasti pienempiä, kuin keski-ikäisillä.

Iäkkään nukkumistavat ja unen määrä vaikuttavat osaltaan kaatumisriskiin. **On tutkittu, että päivittäin päiväunet ottavalla on 30 % suurempi riski kaatuiluun kuin iäkkäällä, joka ei nuku päivällä.** Kaatumisalttiutta lisää myös se, että nukkuu paljon. On tutkittu, että turvallinen määrä unta 7–8 tuntia yössä. Univaikeuksista kärsiville suositellaan hyvän unihygienian opettelemista.



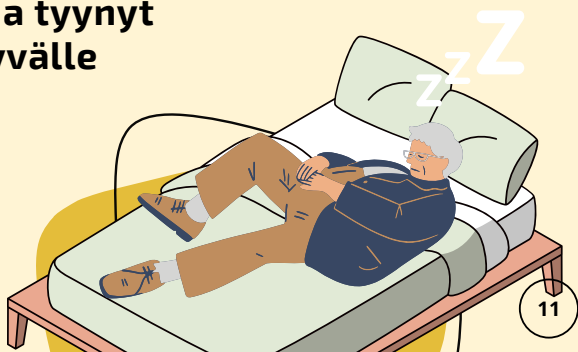
Uni

lökkään unettomuuden hoidossa käytetään samoja menetelmiä, kuin muillakin ikäryhmillä. Näitä menetelmiä ovat:

- Päivittäisen liikuntamäärän lisääminen
- Säännöllisestä vuorokausirytmistä huolehtiminen
- Nukkumisympäristön rauhoittaminen

Omat iltarutiinit tulisi toistaa säännöllisesti joka ilta. Iltarutiineille tulisi antaa aikaa 60-90 minuuttia ennen vuoteeseen menoa. Rutiininomaisesti toistuvat toimet valmistavat elimistöä nukkumaanmenoon.

Nukkumishuoneen tulisi olla sopivan viileä ja pimeä. Sopiva nukkumislämpötila on 18-21 astetta. **Rauhallinen, puhdas, kodikas ja mukava makuuhuone sekä hyvä patja, sänky ja tyynyt antavat edellytykset hyvälle unelle.**



Näkö- ja kuuloaisti

Näkökyky on olennainen osa tasapainon säätelyä ja heikentynyt näkö vaikeuttaa liikkumista ja näin ollen lisää kaatumisen riskiä. Iäkkään kaatumisten ehkäisemiseksi on tärkeää

- Käydä säännöllisesti näöntarkastuksissa
- Päivittää silmälasit
- Pitää silmälasit puhtaina

Myös kuulon heikentyminen on yhteydessä tasapaino-ongelmiin sekä heikentyneeseen kävelykykyyn altistaen kaatumisille.

Joka kolmannella 65-vuotta täyttäneestä ja joka toisella 75-vuotta täyttäneestä on todettu kuulon alenemaa. Kuuloa voidaan tutkia kuulotutkimuksella ja kuulemista helpottamaan voi saada kuulokojeen. Kuulokojeen myöntämisen rajana on 30–40 desibelin kuulonalenema henkilön paremmassa korvassa.



Alkoholi ja lääkkeet

Monet lääkkeet lisäävät iäkkäiden kaatumisen riskiä. Mitä useampaa lääkettä iäkäs käyttää, sitä suurempi on kaatumisvaara. Kaatumisvaaraa lisääviä lääkkeitä ovat etenkin:

- Verenpainelääkkeet
- Bentsodiatsepiinit
- Nesteenpoistolääkkeet
- Psykoosilääkkeet
- Masennuslääkkeet
- Opioidit
- Parkinsonin taudin lääkkeet
- Epilepsialääkkeet



Kaatumis- ja tapaturmavaara lisääntyy iäkkään käyttäessä alkoholia. Tasapainon hallinta, reaktio- ja keskittymiskyky voivat heiketä jo pienenkin alkoholiannoksen jälkeen sen vaikuttaessa suoraan keskushermostoon. Alkoholi lisää nitraattien, joita käytetään sepelvaltimo- ja verenpainetaudin hoitoon, tehoa. Näiden yhteisvaikutuksesta huimaus, verenpaineen nopea lasku ja pahoinvointi lisää kaatumisriskiä. Alkoholin yhteisvaikutukset lääkkeiden kanssa ovat arvaamattomia, ja **monilääkityksen omaavan iäkkään tulisikin välttää alkoholinkäyttöä.**

Jalkineet

Ikääntyneiden tulee käyttää kenkiä sekä sisätiloissa että ulkona, sillä kaatumisista valtaosa tapahtuu tohvelit jalassa tai sukkasilla ollessa.

Hyvät kengän ominaisuuksia:

- Oikea koko
- Varpailla vähintään 1 cm tyhjää tilaa
- Korkea kärkisosa, jotta varpaat mahtuvat liikkumaan
- Suora lesti
- Nauha- tai tarrakiinnitys
- Tukeva kantakappi
- Matala kantaosa
- Ohut, tukeva välipohja
- Kuvioitu, pitävä, liukumaton pohja



Turvateknologia

lääkille kehitetyt asumisen turvallisuutta lisäävä teknologia tukee osaltaan kaatumisten ehkäisyä sekä voivat vähentää kaatumisen pelkoa. Markkinoilla on runsaasti erilaisia teknologiatuotteita sekä palveluita, joiden avulla voidaan lisätä iäkkään kotona asumisen turvallisuutta sekä keventää ja mahdollistaa arjen toimia sekä liikkumista ja helpottaa iäkkään yhteydenpitoa. Turvateknologia ei kuitenkaan korvaa huolellista arviointiin perustuvaa kaatumisten ehkäisyä.

lääkälle suunniteltu turvapuhelin, toimii ainoastaan siinä asunnossa, johon laite on asennettu. Turvapuhelin toimii joko lanka- tai matkapuhelinverkon kautta. Laitteisto koostuu keskusyksiköstä ja ranteessa tai kaulalla pidettävästä hälytyspainikkeesta, joka on vesitiivis. Koska kaikki iäkkäät eivät osaa kaikissa tilanteissa hälyttää apua, turvapuhelimeen saa kytkettyä erilaisia lisälaitteita, joiden avulla hälytys käynnistyy automaattisesti vaaratilanteissa. Näitä lisälaitteita ovat esimerkiksi palo-, liesi-, vuode-, ovi- ja kaatumishälyttimet. Turvapuhelimen hälytysrannekkeineen saa myös niin, että avunpyynnöt ohjataan omaisen puhelimeen.

Turvateknologia

lääkille suunnitellut älykellot ja niiden toiminnot eroavat toisistaan mallista ja valmistajasta riippuen. Tyypillisiä ominaisuuksia on sykkeen mittaus sekä liikunnan seuranta. Useissa kellomalleissa on myös sisäänrakennettu GPS-paikannus, joka mahdollistaa hyväksytyjen liikkumisalueiden luonnin, joiden ylittyessä lähtee kellosta automaattinen hälytys ennalta määritettyyn matkapuhelinnumeroon. Joissain älykelloissa on kaatumisentunnistin, joka havaitessaan kaatumiseen soittaa automaattisesti yleiseen hätänumeroon välittäen samalla sijaintitiedon. Älykelloa saatetaan myös pitää sosiaalisesti hyväksyttävämpänä kuin turvarannekettä.

lääkille on myös kehitetty ikääntyneille sopivia palovaroittimia, joissa on seinälle kiinnitettävä paristokotelo, mikä mahdollistaa sen, ettei iäkkään tarvitse kiivetä katonrajaan vaihtamaan palovaroittimen paristoja.



Loppusanat

Tämä opas on syntynyt kahden terveydenhoitajaopiskelijan toimesta, osana Laurea-ammattikorkeakoulun toiminnallista opinnäytetyötä yhteistyössä Espoon kaupungin kotihoidon kanssa.

Halusimme tuottaa konkreettisen ja hyödyllisen oppaan, joka auttaa omaisia hahmottamaan oman läheisensä kaatumisen riskitekijöitä, ja sen kautta ennaltaehkäisemään iäkkäiden yleisiä kaatumisia.

Kiitämme Espoon kaupungin kotihoitoa visiomme mahdollistamisesta, Laurea-ammattikorkeakoulua opastuksesta, ja teitä ajastanne, jotka luitte oppaamme.

*Terveydenhoitajaopiskelijat
Susanne Piispanen & Susa Viren
Laurea AMK*

Lähteet

Antikainen, R. & Hartikainen, S. 2018. Tunnista kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet. SIC!-Lehti. Numero 2/2018. Fimea.

Bourgeois, J. Elseviers, M. Van Bortel, L. Petrovic, M. Vander Stichele, R. 2013. Sleep quality of benzodiazepine users in nursing homes: a comparative study with nonusers. Sleep Medicine.

Haikonen, K. 2021. Tapaturmat Suomessa. THL.

Kotitapaturma.fi. 2022a. Kaatuminen ja liukastuminen.

Kotitapaturma.fi. 2022b. Kylpyhuone.

Kuuloliitto. 2020. Ikäkuulo.

Käypähoito –suositus 2017. Lonkkamurtuma. Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Käypä hoito –suositus 2020. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

Mielenterveystalo 2022. Irti unettomuudesta.

STM 2020:33. Turvallisesti kaiken ikää.

UKK-instituutti 2021a. Kaatumisen ehkäisy iäkkäille ja heidän läheisilleen.

UKK-instituutti 2020. Kaatumisten vaaratekijät.

UKK-instituutti 2019. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.

Pajala, S. 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Opas 16, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016 4. painos.

Schwap, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim.

Tilvis, R. 2016. Kaatuileva vanhus. Lääkärikirja Duodecim.

VALLI ry. 2022. Kotona asumista tukevat teknologiset ratkaisut.

VALLI ry. 2018. Arjen älykkäät välineet.

Ympäristöministeriö. 2017. Älyteknologiaratkaisut ikääntyneiden kotona asumisen tukena. Ympäristöministeriön julkaisu 7/2017.

Kuvat:

Suunnittelutyökalu Canva

