Mistä ikäystävällinen hyvinvointi rakentuu?

Avoin hallinto

Kaatumiset kuriin osana liikuntapalvelupolkua

Maarit Piirtola

Vanhempi tutkija, dosentti,
UKK-instituutti ja Helsingin yliopisto

Julia Ben Khalifa

Hankekoordinaattori,
UKK-instituutti

Kuinka moni ikääntynyt kaatuu?

Miksi kaatumisia pitäisi ehkäistä?

Kuva: Pixabay

1. Kaatuminen on yleistä

- Vuosittain kaatuu
  - joka 4. yli 65-vuotias ja
  - joka 2. yli 80-vuotias
- Puolet kaatuneista kaatuu vuoden aikana toistamiseen
  - 15 % vähintään 3 kertaa vuodessa

→ vähintään 500 000 kaatumista vuosittain

2. Kaatuessa sattuu

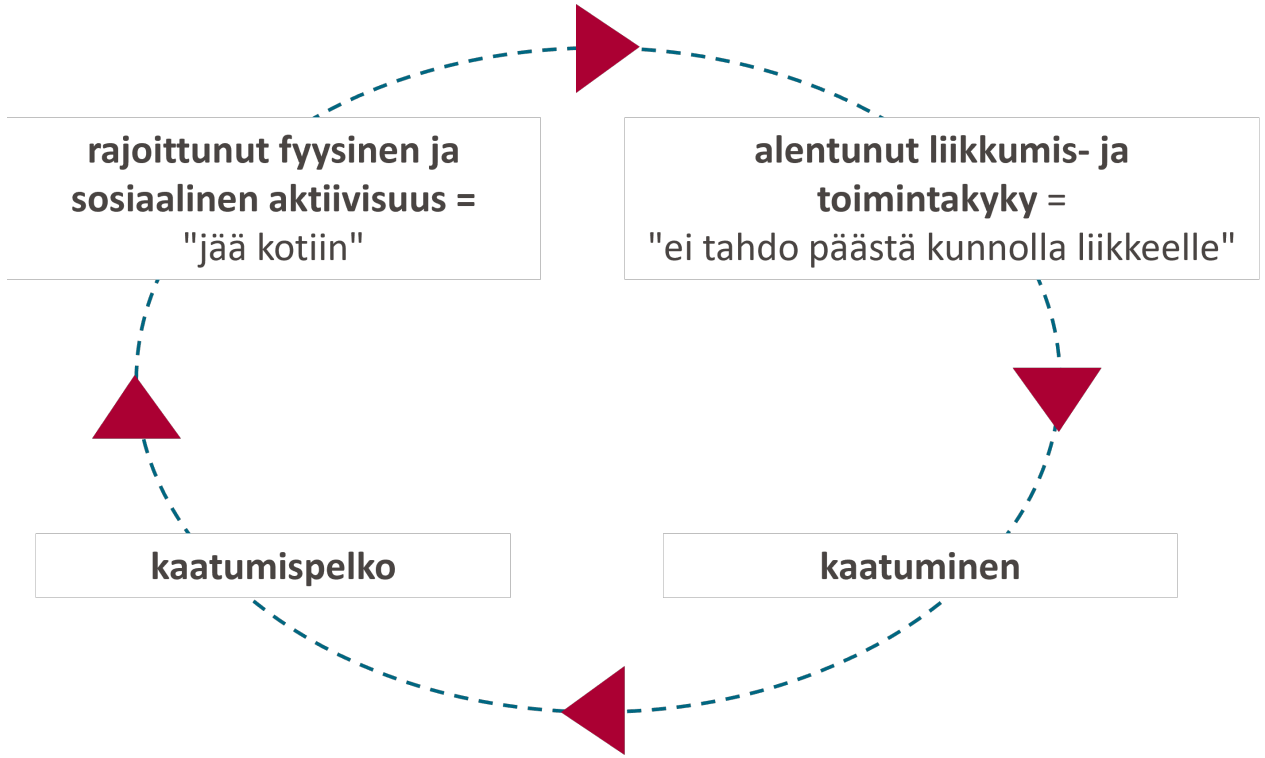
- Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkin vamman
- Noin joka kolmas kaatuminen johtaa terveydenhuollon kontaktiin

→ Yli 6000 lonkkamurtumaa vuodessa

→ Yli 1000 kaatumiskuolemaa vuosittain

Kaatumiset aiheuttavat myös

- inhimillistä kärsimystä,
- toimintakyvyn heikkenemistä ja
- kaatumispelkoa.



Kaatumisia voidaan ehkäistä

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

Voidaanko liikuntaharjoittelulla ehkäistä iäkkäiden kaatumisia?

Ikä-HYTE-hankkeen tavoitteet

Iäkkäiden liikkumisen edistämistä ja kaatumisten ehkäisyä

- **Toimiva ja saumaton liikkumisen palvelupolku** kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluiden sekä hyvinvointialueen sote-palveluiden välillä

  → Iäkkään **toimintakyky** ja **kaatumisten ehkäisy** on huomioitu osana palvelupolkua

- **Samalla edistetään**
  - Iäkkäiden kuntalaisten päivittäistä turvallista liikkumista, terveyttä ja toimintakykyä
  - Ikäystävällisten arvojen, visioiden ja strategioiden toteutumista

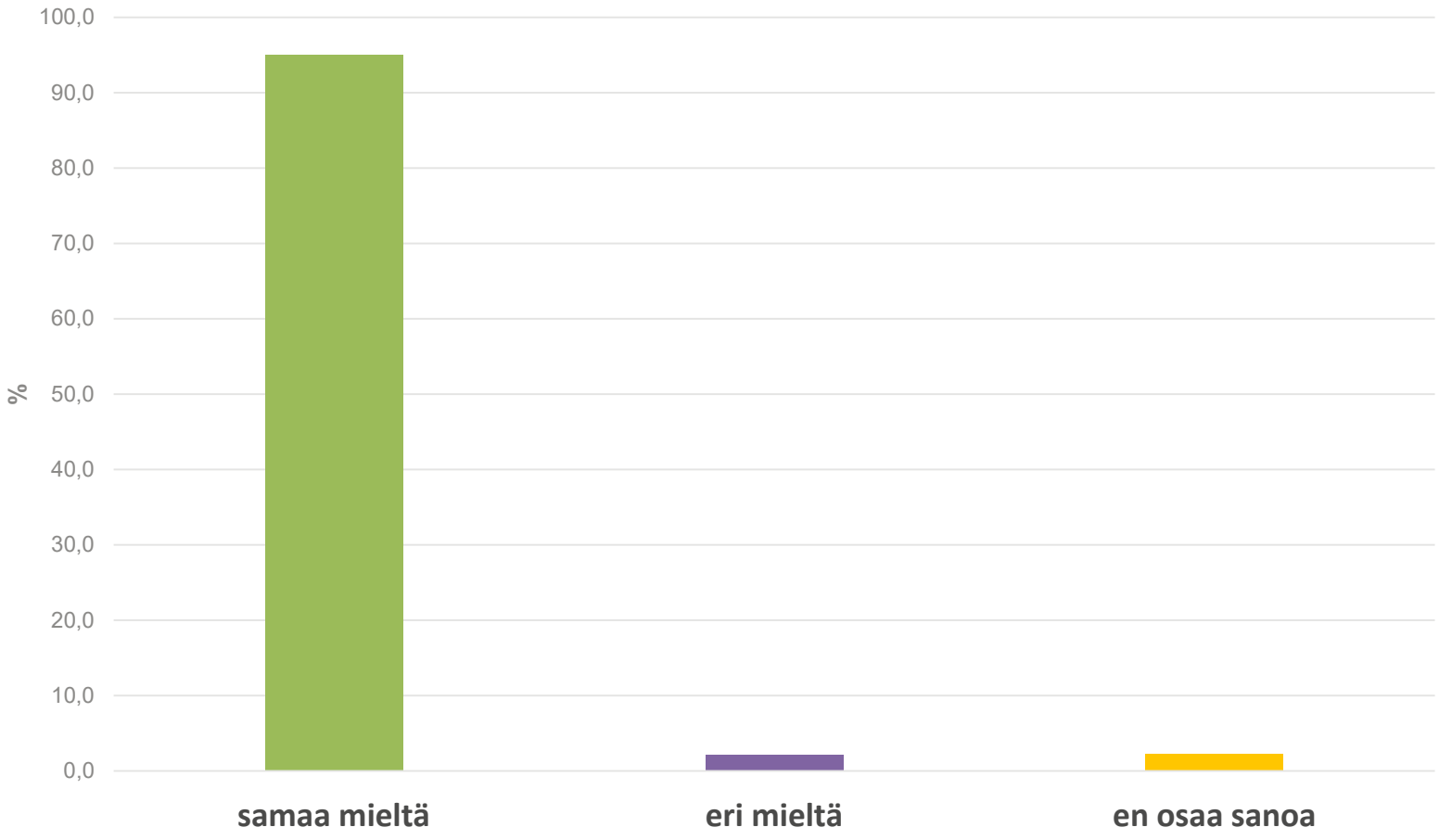
Hankkeen ensimmäinen syksy

Mitä on tehty?

- **Tampereen liikuntatoimessa sisäinen kehityskoordinaattori** (osa-aikainen)
  Työpari Ikä-HYTE-koordinaattorin kanssa
- **Esiselvitys yhteistyössä Tampereen liikuntapalveluiden ja vanhusneuvoston kanssa**
  Postikysely ja haastatteluita 65 + tamperelaisille iäkkäille kohdennettujen liikuntapalveluiden nykytilanteesta ja kehittämistarpeista
- **Yhteiskehittämisen työpaja**
  Yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa Pirkanmaan liikunta- ja kuntoutuspalveluiden toimijoille, kehittäjille ja vertaisohjaajille
- **Esiselvityskysely ja koulutukset liikunnanohjaajille**
  - Selvitettiin liikunnanohjaajien osaamistarpeita
  - Lisätään toimijoiden osaamista ja varmuutta toteuttaa liikuntapalveluita toimintakyvyltään rajoittuneille henkilöille siten, että turvallinen harjoittelu ja kaatumisten ehkäisyn on huomioitu osana palveluiden toteutusta

Tamperelaisten 65+ vastaajien mielipide väitteeseen

Liikuntaharjoittelulla voidaan ehkäistä kaatumisia.



Kiitos!

Lisätietoja Ikä-HYTE-hankkeesta ja
kaatumisten ehkäisystä UKK-instituutin nettisivuilta

ukkinstituutti.fi