



Vahva luusto tukee hyvää ikääntymistä

Miten vanhusneuvostot voivat edistää
luustoterveyttä ja liikkumista?

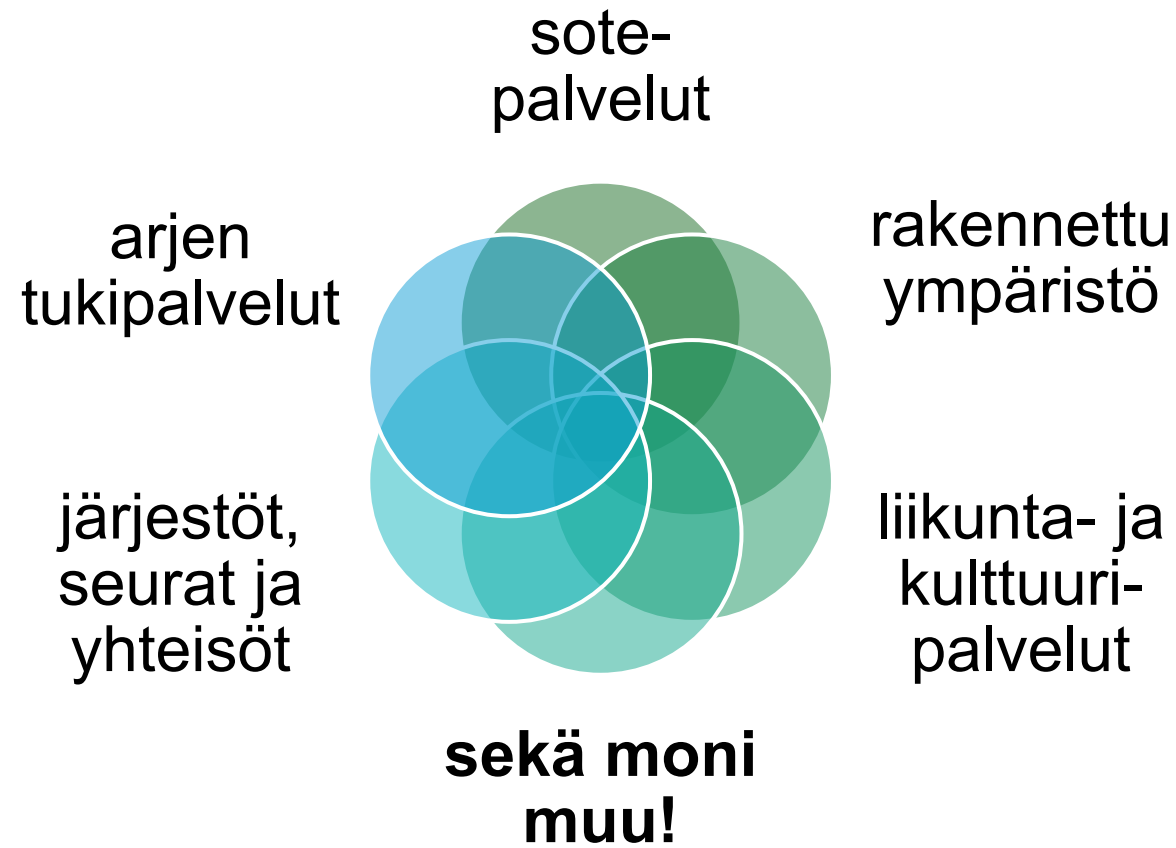
Julia Ben Khalifa, TtM (liikuntalääketiede), tutkija

Miten edistämme luustoterveyttä?

- Luustoterveys näkyy arjessa. Se vaikuttaa siihen,
 - kuinka hyvin pystymme **liikkumaan**
 - voimmeko **asua kotona** itsenäisesti
 - miten **osallistumme** harrastuksiin ja yhteisöihin
 - kuinka paljon **palveluja** tarvitsemme

Luusto, lihasvoima ja tasapaino mahdollistavat liikkumisen, osallistumisen ja itsenäisen arjen.

Kaatumisten ehkäisy onnistuu yhteistyöllä



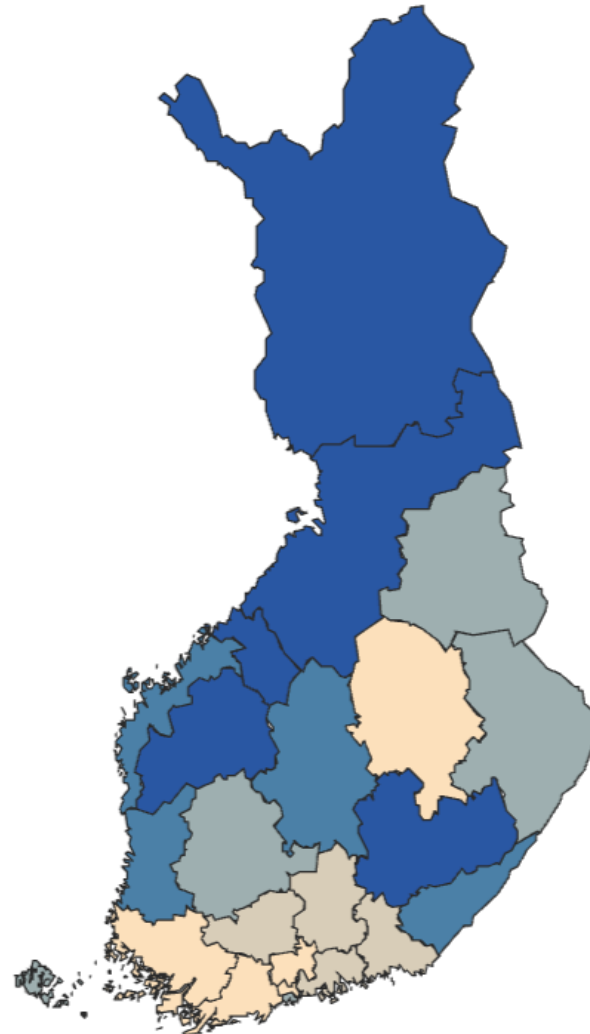
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 Vuosi: 2025 Sukupuoli: Yhteensä

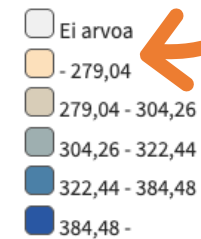
Näytä nimet kartalla ☐

Kaatumisten
ehkäisytyötä tarvitaan
ympäri Suomen.

Erot alueiden välillä
ovat suuria. Siksi
paikallisilla toimilla on
merkitystä.



Tavoitetaso
230 hoitojaksoa / 10 000



Sotkanet 2026

Leaflet



Kaatuminen voi muuttaa elämän

- Yli 95 % lonkkamurtumista tapahtuu kaatumisen seurauksena.
- Lonkkamurtuma voi heikentää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua.
- Kaatumisia ja murtumia voidaan ehkäistä.
- Murtumien taustalla on lähes aina kaksi tekijää: kaatuminen ja heikentynyt luun lujuus.



Kuka kaatuu ja missä?

Suurin osa kaatumisista tapahtuu kotona tai kodin lähiympäristössä.

Kaatumiset ovat yleisiä ja vuosittain kaatuu

- yli 65-vuotiaista noin neljännes ja
- yli 80-vuotiaista noin puolet. (Salari ym. 2022)

Kaatumistapaturman ja siitä johtuvan vakavan vamman riski kasvavat huomattavasti iän myötä.
(STM, 2026)

Salari N, Darvishi N, Ahmadipanah M, Shohaimi S, Mohammadi M. (2022) Global prevalence of falls in the older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. J Orthop Surg Res. 28;17(1):334.

STM. (2026) Turvallisesti kaiken ikää – Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma : Väliarviointia ja kauden 2026–2030 toimeenpano.

Liikkuminen edistää luuston terveyttä

- Liike vahvistaa luustoa ja toimintakykyä
 - tasapainoharjoittelu
 - lihasvoimaharjoittelu
 - luustoa kuormittava liikkuminen

Samat harjoitteet tukevat sekä luustoa että kaatumisten ehkäisyä.

Vanhusneuvostot liikkumista edistävien toimien tukena

Ympäristö

turvalliset kävelyreitit
penkit ja valaistus
talvikunnossapito

Palvelut

matalan kynnyksen voima- ja tasapainoryhmät
liikuntaneuvonta
moniammatillinen kaatumisten ehkäisy

Viestintä

tieto palveluista tavoittaa ikääntyneet



Miten tuemme luuston ja toimintakyvyn säilymistä?

- Tavoittavatko liikuntapalvelut ikääntyneet?
- Onko turvallinen ulkona liikkuminen mahdollista?
- Tietävätkö ihmiset, mistä apua ja toimintaa löytyy?

Vahva luusto ei synny sattumalta

Luusto vahvistuu liikkumalla.

Liikkuminen lisääntyy, kun mahdollisuudet siihen ovat kunnossa.

Vanhusneuvostot voivat olla rakentamassa näitä mahdollisuuksia.



Liity mukaan Vakaa-verkostoon

Vakaa-verkoston kautta saat ajankohtaista tietoa kaatumisten ehkäisystä, siihen liittyvistä tapahtumista ja koulutuksista sekä tuotetusta materiaalista.

ukkinstituutti.fi/vakaa



Pysytään pystyssä – yhdessä

Vakaa-verkostokirjeet tarjoavat tietoa kaatumisten ehkäisystä

- hyvät käytännöt
- koulutukset ja tapahtumat
- uudet julkaisut

Myös verkoston jäsenillä on mahdollisuus jakaa tietoa verkostokirjeiden kautta.

Vakaasti-webinaarit tuovat verkoston ammattilaisia yhteen

- näkökulmat ja kokemukset
- ajankohtaiset teemat
- osaamisen ja yhteistyön tukeminen

Rakennetaan yhteistä ymmärrystä turvallisen arjen edistämiseksi.

NOOTTI 2027

Mitä kuuluu suomalalaisten liikkumiselle ja kunnolle?

KunnonKartta -väestötutkimuksen
tuoreet tulokset

26.1.27 Helsinki tai etänä

ukkinstituutti.fi/koulutukset

