

Vinkkejä ja neuvoja kaatumistapaturmien ehkäisyyn

Finska



Sisältö

| | |
|--|-----------|
| Kahdeksan helppoa tapaa ehkäistä kaatumisia | 4 |
| Löydä tasapainoa jääkaapista | 7 |
| Löydä tasapaino liikunnan avulla | 11 |
| Löydä tasapaino lääkekaapista | 19 |
| Kahdeksan vinkkiä kaatumisriskin pienentämiseen | 22 |

Tämä julkaisu on tekijänoikeuslain suojaama.

Lainauksen yhteydessä on mainittava lähde. Kuvien, valokuvien ja piirrosten käyttämiseen tarvitaan tekijän lupa.

Tuotenro 2018-6-33

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, heinäkuu 2018

Kannen valokuva Matton, muut sivut André Gottfridsson, Houdini Group AB

Piirroksel Tom Georgii, Luckylane.se

Kuvissa esiintyvät henkilöt eivät liity sisältöön.

Originalets titel Tips och råd för att förhindra fallolyckor.





Tiesitkö, että kaatumistapaturmat aiheuttavat vuosittain eniten kuolemantapauksia, sairaalahoitojaksoja ja päivystyskäyntejä?

Monet kaatumistapaturmista tapahtuvat iäkkäille, mutta terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla ja huolehtimalla lääkityksestäsi voit ehkäistä ja vähentää kaatumisriskiäsi.

Tässä esitteessä annamme sinulle neuvoja ja vinkkejä ruokavaliioon, liikkumiseen ja lääkkeiden käyttöön. Lisäksi saat vinkkejä helppoihin liikuntaharjoituksiin, jotka vahvistavat lihaksia ja parantavat tasapainoa.

Kahdeksan helppoa tapaa ehkäistä kaatumisia

Voit itse monin tavoin ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia seurauksia. Seuraavassa esittelemme kahdeksan vinkkiä, jotka voivat auttaa sinua pysymään tukevammin jaloillasi.

- 1. Liiku säännöllisesti.** Valitse liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoasi ja vahvistavat luustoasi. Harrasta liikuntaa, joka tuntuu sinusta mukavalta ja jota voit mielellään harrastaa ryhmässä. Hyviä vaihtoehtoja ovat Tai Chi, jooga, Qigong, kävely, sauvakävely tai tanssi. Myös portaiden nouseminen on hyvä vaihtoehto. Aloita omien voimavarojesi mukaan ja lisää vauhtia ja tehoa vähitellen. Tietyt harjoitukset voi tehdä myös istuen.
- 2. Hyvä ravitsemus.** Varmista, että syöt vaihtelevaa ruokaa säännöllisesti. Syö mielellään jotakin proteiiniipitoista jokaisella aterialla, esimerkiksi lihaa, kalaa, papuja, kananmunaa tai maitotuotteita. Maidosta, viilistä ja jogurtista saat kalsiumia ja D-vitamiinia.

- 3. Huolehdi nestetasapainosta.** Nauti nesteitä sekä aterioilla että niiden välillä. Helteellä nesteen tarve saattaa lisääntyä. Tietyt lääkkeet voivat vaikuttaa kykyyn tuntea janoa.
- 4. Lääkityksen tarkistaminen.** Kysy lääkäriltä käyttämiesi lääkkeiden mahdollisista sivuvaikutuksista. Tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä ja vaikuttaa tasapainoon. Kerro lääkärillesi, jos havaitset tällaisia vaikutuksia. Lääkäri voi tarvittaessa muuttaa lääkkeen annostusta tai vaihtaa lääkkeen sellaiseen, joka ei aiheuta samanlaisia sivuvaikutuksia.
- 5. Jos olet huolestunut tilanteestasi, ota yhteyttä terveyskeskukseesi.** Ehkä olet jo kaatunut tai pelkääät kaatumista. Kaatuminen voi johtua monista eri syistä, mutta hoitoalan ammattilaiset voivat monin eri tavoin auttaa sinua tuntemaan olosi turvallisemmaksi. Esimerkiksi terveyskeskuksessa voidaan mitata luustosi vahvuus ja selvittää, tarvitseeko luustosi vahvistusta.
- 6. Kuulon ja näön säännöllinen tarkastus.** Näön ja kuulon heikkeneminen voivat vaikuttaa tasapainoon ja koordinaatiokykyyn. Tarkkaile kuulosi heikkenemistä tai korvien kipeytymistä.
- 7. Pidä huolta jaloistasi.** Jalkaongelmat, erityisesti kivut, voivat vaikuttaa tasapainoosi. Jos kärsit jalkoihin liittyvistä vaivoista, keskustele lääkärisi kanssa tai kysy neuvoa jalkojenhoidon asiantuntijalta.
- 8. Kodin turvallisuus.** Lisää kotisi turvallisuutta varmistamalla, että et kompastu johtoihin tai mattoihin. Järjestä huonekalut niin, että ne eivät rajoita liikkumistasi ja huolehdi hyvästä valaistuksesta.



Löydä tasapainoa jääkaapista

Lihassoiman ja tasapainon ylläpitäminen edellyttää säännöllisten ruokailutapojen ja liikunnan yhdistämistä.

Terveellinen ravinto antaa voimaa

Ruoka antaa kehollesi energiaa, ja ravinto vahvistaa sekä lihaksia että luustoa. Jääkaappisi ja ruokakaappiesi sisällöllä on suuri merkitys sekä luonnollisen vanhenemisen että sairauden ja lääkkeiden aiheuttamien muutosten ehkäisyssä. Sen vuoksi on tärkeää syödä terveellisesti koko elämän ajan ja olla fyysisesti aktiivinen, jotta saat mahdollisimman hyvän lähtökohdan terveelliseen vanhuuteen.

Lihasmassa alkaa vähentyä jo 30-vuotiaana, jos et ehkäise sitä aktiivisesti, ja 50-vuotiaasta alkaen väheneminen kiihtyy entisestään. Ravinteiden saanti vaikuttaa kaikkein eniten kaatumisriskiin. Sen vuoksi on tärkeää syödä riittävästi ravinnepitoista ruokaa. Tällä tavoin autat omaa kehoasi pysymään terveenä ja säilyttämään lihasvoimansa.

Ole tarkkaavainen, jos painosi putoaa tahattomasti. Ehkä se johtuu siitä, että ruoka tuntuu mauttomalta? Tämä voi johtua lääkkeistäsi. Lääkkeet voivat aiheuttaa suun kuivumista, pahoinvointia, huimausta ja vatsakipua. Hae apua, jos kärsit näistä vaivoista, sillä painon tipumpuminen vähentää myös lihasmassaa. Tämä osaltaan johtaa tasapainon heikkenemiseen ja lisää kaatumisriskiä.

Ikääntyessäsi tarvitset enemmän proteiinia ja rasvaa

Ikääntymälläsi tarvitset enemmän proteiinia, D-vitamiinia ja rasvaa. Jos syöt päivässä kaksi lämmintä ateriaa, lisäät mahdollisuuksiasi saada ravinnosta kaiken tarpeellisen. Lounaalla ja päivällisellä kannattaa noudattaa lautasmallia, eli varmistaa, että ateriat sisältävät proteiinia lihan, kalan ja kananmunan muodossa, hiilihydraattia riisin, pastan, perunan ja leivän muodossa sekä kasviksia ja juureksia.



On tärkeää, että ruokasi sisältää riittävästi energiaa (kilokaloreita), erityisesti silloin, jos syöt pienempiä annoksia.

Tarvitset joka päivä:

- Erilaisia rasvoja – esimerkiksi rapsi- tai oliiviöljyä, margariinia, rasvaista kalaa, meijerituotteita tai pähkinöitä.
- Erilaisia hiilihydraatteja – esimerkiksi leipää, hiutaleita, perunaa ja pastaa. Valitse mieluiten täysjyvätuotteita, kuten kaurahiutaleita ja näkkileipää.
- Proteiinia jokaisella aterialla – esimerkiksi kananmuna, juustoa, kalaa, kanaa, lihaa tai maitotuotteita. Myös herneet, pavut, kikherneet ja linsit sisältävät runsaasti proteiinia.
- Vitamiineja ja ravintoaineita, joita on erityisesti kasviksissa, juureksissa, hedelmissä ja marjoissa.

Ruokahalun väheneminen on tavallista

Ikääntyessä ruokahalu heikkenee luonnollisesti. Syitä voi olla useita – lääkkeiden käyttö, jokin aiemmin hyvältä maistunut ei ole enää hyvää, tai yksinkertaisesti se, että aterialla ei ole seuraa. Nämä voivat johtaa siihen, että kiinnostus ruoanvalmistukseen ja syömiseen katoaa.

Päivässä kannattaa syödä vähintään kolme ateriaa ja sen lisäksi pari välipalaa. Jos painosi putoaa, sinun täytyy syödä enemmän rasvaa painon putoamisen pysäyttämiseksi. Lisää perunoiden ja puuron päälle voita, nauti kalan kanssa majoneesia, lorauta salaattiin öljyä ja tarjoa fileen kanssa kermaviiliä.

Muutamia vinkkejä ruokailuun

- Nauti aterioista rauhassa äläkä anna aterioiden välillä kulua liian paljon aikaa. Syö päivän aikana muutama välipala.
- Yritä saada kaikkia tärkeitä rakennusaineita päivän aikana: proteiinia, rasvaa, hiilihydraatteja, hedelmiä ja kasviksia. Käytä apuna lautasmallia valitessasi hyvää ja terveellistä ruokaa.
- Tarjoile kasvikset ja juurekset mielellään lämpiminä ripauksella voita tai öljyä. Rasvat auttavat kehoa hyödyntämään rasvaliukoiset ravintoaineet ja antaa lisäenergiaa.
- Väri saattaa lisätä ruokahalua, koska syöt myös silmilläsi. Lisäksi värikkäät hedelmät ja kasvikset ovat usein runsasravinteisia.
- Jos ruokahalusi on huono, yritä syödä hieman enemmän rasvaa ja proteiinia. Kehosi tarvitsee sitä.



Löydä tasapaino liikunnan avulla

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että kuntoilu ja tasapainoharjoitukset ehkäisevät kaatumisen aiheuttamia vammoja.

Jos olet harrastanut liikuntaa koko ikäsi – jatka sitä!

Jos suunnittelet kuntoilun aloittamista – onnittelut!

Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, sillä se kohottaa kuntoa, vahvistaa luustoa ja lihasvoimaa sekä parantaa tasapainoa.

Kuntoilu vahvistaa

Voimaharjoittelu kasvattaa lihasvoimaa myös iäkkäillä.

Kaatumisriski vähenee. Lisäksi riski loukkaantua vakavasti kaatumisen seurauksena pienenee. Myös tasapainoharjoittelulla on suuri merkitys kaatumisriskin vähentämisessä.

Fyysinen aktiivisuus vähentää monien ikääntymiseen liittyvien sairauksien riskiä. Eräs liikunnan positiivisista vaikutuksista on se, että unenlaatu paranee, mikä vaikuttaa koko terveydentilaasi.

Valitse sinua kiinnostava liikuntamuoto toimintakykysi mukaan

Valitse liikuntamuotoja, jotka sopivat kunnollesi, voimillesi ja tasapainollesi. Harjoittelun on oltava säännöllistä, joten on tärkeää, että valitset aktiviteetteja, joissa viihdyt. Monien mielestä ryhmässä liikkuminen on hauskempaa.

Kannattaa tehdä harjoitteita, jotka vahvistavat lihaksiasi ja parantavat tasapainoasi. Osa arkipäivän aktiviteeteista harjoittavat kehoasi, esimerkiksi koti- ja puutarhatyöt, kaupassa käynti ja kävely.

Aloita omien voimavarojesi mukaisesti ja lisää tehoa varovasti ja vähitellen. Lisää harjoittelun tiheyttä ja kestoja ennen kuin lisää vauhtia. Tällä tavoin pienennät loukkaantumisriskiä.

Harjoittelussa tulisi käyttää hyväksi oman kehon painoa, eli jokaisella askeleella siirrä omaa painoasi. Esimerkkejä kehonpainoharjoittelusta ovat Tai Chi, tanssi ja portaiden nousu.

30 minuutin kävelylenkki päivässä on hyvää liikuntaa. Kannattaa yhdistää kävely muuhun liikuntaan, esimerkiksi voimaharjoitteluun. Voimaharjoittelu kaksi kertaa viikossa täydentää hyvin arkiliikuntaasi.

Valitse kiinnostava liikuntamuoto

Harjaantumattomille lihaksille jopa lyhyt kävelylenkki tai yksinkertainen harjoitus on parempi kuin ei mitään. Aloita omien voimavarojesi ja mahdollisuuksiesi mukaan ja valitse itseäsi kiinnostava liikuntamuoto.

Vältä istumasta pitkiä aikoja

Jos istut usein pitkiä aikoja, on tärkeää nousta ylös säännöllisesti käyttäaksesi jalkalihaksiasi ja saadaksesi vartaloon liikettä. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta nousta seisomaan, on olemassa myös istuen tehtäviä harjoitteita.

Käytä sopivia kenkiä

Käytä liikuntamuotoon sopivia kenkiä. Kantakapilla sekä tukevilla ja pitävillä pohjilla varustetut kengät varmistavat turvallisuuden. Laita kenkiin liukuesteet liukkaalla säällä. Saatavilla on myös kenkiä, joissa on valmiina liukuesteet.

Jos pidät sauvakävelystä, talvella kannattaa käyttää jääpiikkejä. Ota yhteyttä terveyskeskukseen, jos tarvitset apua liikkumiseen.

Helppoja harjoituksia itsenäiseen harjoitteluun

Monet liikuntakeskukset ja eläkeläisjärjestöt järjestävät senioreille jumppaa ja muuta toimintaa, mutta voit kuntoilla myös itsenäisesti. Seuraavilla sivuilla esittelemme muutamia harjoituksia, joita voit tehdä itsenäisesti vahvistaaksesi jalkalihaksiasi ja parantaaksesi tasapainoasi.

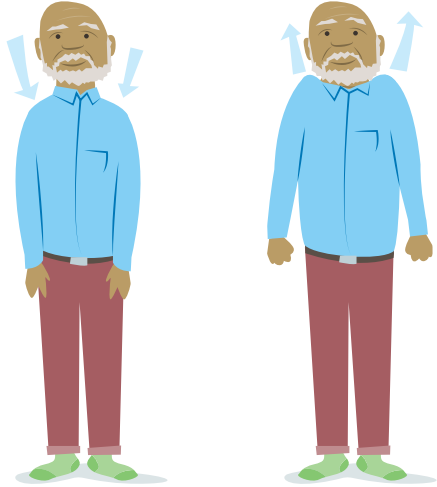
Jokaisen harjoituksen kohdalla on ehdotus suoritettavasta toistomäärästä. Voit tehdä myös useamman toiston ja lisätä määrää vähitellen, kunnes ohjelma on tullut tutuksi.

Hartioiden kohotus

Istuen tai seisten:
Vedä hartiat ylös korviin,
pidä hetki ja laske alas.

Toista 12 kertaa.

Purista kädet nyrkkiin nos-
taessasi hartiat ylös ja levitä
sormet auki laskiessasi
hartiat alas.



Selän pyöristys ja notkistus

Istuen: Pyöristä selkää eteen-
päin kädet polvien päällä.
Suorista selkä hitaasti ja
asetä kädet istuimelle selkäsi
taakse sormet eteenpäin.
Notkista selkää niin pitkälle
kuin mahdollista.

Toista 4 kertaa.

Seisten: Koukista polvet,
pyöristä selkä ja asetä kä-
det reisille tai polville.
Suorista selkä hitaasti ja
asetä kädet alaselälle ja
notkista selkää niin pitkälle
kuin mahdollista.

Toista 4 kertaa.



Olkapäiden liikkuvuus

Istuen tai seisten:
Pitele pyyhettä molemmil-
la käsillä.

Ojenna kädet kohti
kattoa, ojenna selkä
suoraksi ja vedä käsiä
mahdollisimman pitkälle
taakse ja venytä 3-4
kertaa. Laske käsivarret
alas.

Toista 4 kertaa.



Painon siirto

Istuen: Kallista vartaloa
mahdollisimman kauas
sivulle, jotta pakara
nousee alustasta.

Toista 6 kertaa molem-
min puolin.

Seisten: Seiso jalat
harallaan. Vie paino
oikealle tai vasemmalle
jalalle. Koukista kevyesti
sitä jalkaa, jolle asetat
painon.

Toista 6 kertaa molem-
min puolin.



Varpaille nousu

Istuen: Istu tuolin etuosassa jalat tukevasti lattialla.

Nouse 8 kertaa varpaille ja ravistele sitten jalkoja kevyesti.

Seisten: Nouse 8 kertaa varpaille ja ota tarvittaessa tukea tuolista tai seinästä.



Seisomaan nousu

Istu tukevalla tuolilla. Aseta toinen jalka toisen eteen niin kuin kävelisit.

Yritä nousta seisomaan. Jos tarvitset tukea noustaksesi ylös, aseta tuoli tukevan pöydän eteen, jotta voit ottaa siitä kiinni käsin.

Toista 8 kertaa.



Polven nostot

Istuen tai seisten:

Nosta toinen polvi ylös ja aseta vastakkainen käsi polvelle. Laske jalka ja toista sama toisella polvella.

Toista 4 kertaa molemmilla jaloilla.



Harjoitusten kuvat ja tekstit ovat saaneet inspiraation esitteestä
"Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!"



Löydä tasapaino lääkekaapista

Tietyt lääkkeet voivat lisätä kaatumisriskiä, esimerkiksi aiheuttamalla väsymystä tai huimausta. Tämän vuoksi on tärkeää, että tunnet käyttämiesi lääkkeiden vaikutukset – yksinään ja yhdessä muiden ottamiesi lääkkeiden kanssa. Kysy neuvoa lääkäriltä tai apteekista. On erityisen tärkeää kysyä neuvoa, jos sinua ovat hoitaneet useat eri lääkärit.

Lääkkeet vaikuttavat ihmisiin eri tavoin iästä riippuen

Iän lisääntyessä kehon tapa käsitellä lääkkeitä muuttuu. Lääkeaineet voivat jäädä iäkkään henkilön kehoon pidemmäksi aikaa kuin nuorten henkilöiden kohdalla. Tämä voi johtaa lääkeaineen vaikutusajan pitenemiseen, jolloin lääkeaineen pitoisuus kehossa kasvaa. Seurauksena voi olla lisääntynyt kaatumisriski.

Tietyt lääkeaineet lisäävät kaatumisriskiä

Rauhoittavat ja ahdistusta vähentävät lääkeaineet lisäävät kaatumisriskiä, kuten myös masennus- ja unilääkkeet. Myös voimakkaat kipulääkkeet, kuten morfiini (mukaan lukien morfiinilaastari) sekä osa sydän- ja verisuonisairauksiin käytettävistä lääkkeistä

lisäävät kaatumisriskiä. Jos käytät kipulääkkeitä, masennuslääkkeitä, rauhoittavia tai unilääkkeitä samanaikaisesti, kaatumistapaturmien riski kasvaa.

Alkoholi voi vahvistaa monien lääkeaineiden ja erityisesti keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden vaikutusta. Esimerkiksi unilääkkeet ja voimakkaat morfiinipohjaiset kipulääkkeet lisäävät yhdessä alkoholin kanssa kaatumisriskiä.

Kysy lääkäriltä lääkkeistäsi

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että lääkkeet voivat olla syynä iäkkäiden kaatumisiin ja loukkaantumisiin. Sen vuoksi olemme koonneet tähän muutamia kysymyksiä, joita voit esittää lääkärillesi:

- Miksi tarvitsen tämän lääkkeen?
- Onko olemassa jokin muu hoitokeino lääkkeen sijaan? Jos ei ole olemassa muuta vaihtoehtoa – mitä minun tulee ottaa huomioon?
- Käytössäni on monia erilaisia lääkkeitä – voinko saada lääketarkastuksen?
- Lisääkö lääke kaatumisriskiäni, esimerkiksi aiheuttamalla huimausta?
- Voiko lääke lisätä kaatumisriskiäni, jos otan ne yhdessä muiden lääkkeiden kanssa?

Älä pelkää sitä, että sinua pidetään ”vaikeana”. On kyse sinun kehostasi ja terveydestäsi, ja sinulla on täysi oikeus kysyä mieltäsi askarruttavia kysymyksiä.

Tarkkaile käyttämiäsi lääkkeiden vaikutuksia

Yritä tarkkailla, millaisia vaikutuksia lääkkeilläsi on. Kirjoita vaikutukset muistiin aloittaessasi uuden lääkkeen. Kirjoita muistiin myös havaitsemasi sivuvaikutukset, esimerkiksi huimaus tai muut epämiellyttävät oireet. Muistiinpanojen avulla on helpompaa löytää yhteys lääkkeiden ja kokemiesi vaikutusten välillä.

On myös tärkeää, että kerrot kokemuksistasi lääkärille. Ehkä lääkärin tulee muuttaa annostusta tai vaihtaa jokin käyttämistäsi lääkkeitä.



Kahdeksan vinkkiä kaatumisriskin pienentämiseen

Tee kodista turvallisempi ja vähennä kaatumisriskiä yksinkertaisilla keinoilla. Annamme kahdeksan vinkkiä, joita voit kokeilla.

- 1. Tarkista matot.** Matot liukuvat helposti alta, jos kompastut tai liukastut. Niiden alle kannattaa laittaa liukuesteet. Ota huomioon mattojen reunat, jotka voivat aiheuttaa kompastumisia.
- 2. Tarkista johdot.** Jos lattialla lojuu irtonaisia johtoja, saatat kompastua niihin. Kiinnitä johdot seinän viereen.
- 3. Varmista hyvä valaistus.** On tärkeää, että sekä asunnossa että portaikossa on hyvä valaistus. Kannattaa ottaa käyttöön myös yölamppu.
- 4. Pidä matkapuhelin mukanas.** Kun pidät matkapuhelimen aina mukanas, voit saada nopeammin apua tapaturmatilanteessa.
- 5. Poista korkeat kynnykset.** Korkeat kynnykset aiheuttavat helposti kompastumisia. Tarkista, voisiko ne poistaa.



- 6. Pidä esineet käden ulottuvilla.** Usein käyttämäsi esineet kannattaa säilyttää käden ulottuvilla. Ne voivat olla harrastusvälineitä, keittiövälineitä tai muita usein käyttämiä tavaroita.
- 7. Järjestä itsellesi istumapaikka.** Eteiseen sijoitettu tuoli voi helpottaa kenkien laittamista jalkaan ja riisumista. Istuimen voi asettaa myös johonkin muuhun paikkaan, jossa saatat tarvita lepohetken.
- 8. Tee kylpyhuoneesta turvallinen.** Kosteat lattiat ovat liukkaita. Kylpyammeeseen tai suihkuun voi asettaa liukuesteen ja kylpyhuoneeseen liukumattoman maton, jonka päällä voit seistä kylvyn tai suihkun jälkeen. Suihkujakara tai ammelauta voivat helpottaa peseytymistä.

Verhojen ja kattolamppujen vaihtaminen tai palovaroitin pariston vaihtaminen voi olla hankalaa. Jos teet sen itse, kannattaa käyttää tukevia tikkaita tuolille kiipeämisen sijaan. Voit myös pyytää apua – monissa kunnissa on tarjolla talkkariapu, joka auttaa tällaisissa arkiaskareissa.

Vinkkejä ja neuvoja kaatumistapaturmien ehkäisyyn
Jokainen voi kaatua, mutta oikeanlainen ravinto,
liikunta ja lääkkeiden tarkistaminen voivat vähentää
kaatumisriskiä.

Vinkkejä ja neuvoja kaatumistapaturmien ehkäisyyn

tuotenro 2018-6-33

www.socialstyrelsen.se/publikationer