

# TIEDÄ JA TOIMI

## KAATUMISTEN EHKÄISY

### lääkät

Kuinka usein kuulet, että jälleen joku ikätoveri on kaatunut ja loukannut itsensä? Oletko itse huolissasi, kun huomaat, että heiluttaa ja keikuttaa eivätkä jalat tottelekaan niin kun ennen?

Kaatuilu ei ole ikääntymiseen itsestään selvänä kuuluva asia, iso osa kaatumisista voidaan välttää. On monia asioita, joita voit itse tehdä kaatumisten ehkäisemiseksi.

### Ole aktiivinen, kysy neuvoja!

Hyvä terveydentila ja liikkumiskyky ovat parhaita keinoja ennaltaehkäistä kaatumisia. Huolehdi siis, että liikut ja harjoitat tasapainoa päivittäin, syöt säännöllisesti ja käytät lääkkeitäsi ohjeiden mukaisin annostuksin ja oikeaan aikaan. Terveydenhuollon vastaanotolla käydessäsi pyydä neuvoja kaatumisten ehkäisemiseksi.

- Jos tunnet, että sinulla on tasapainovaikeuksia tai heikkoutta jaloissa, pyydä toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointia ja kysy miten voit parantaa tasapaino- ja liikkumiskykyäsi.
- Kysy mistä ja keneltä voit saada ohjeita kotiharjoitteluun ja mistä löytyy liikuntaryhmiä, joihin voisit mennä harjoittelemaan.
- Pyydä kodin- ja asuinympäristön vaaranpaikkojen tarkistusta ja neuvoja, joilla voit parantaa kotisi turvallisuutta.
- Jos olet laihtunut huomattavasti lyhyellä ajalla tai ruoka ei maistu, pyydä ohjeita ja neuvoja miten voit turvata riittävän ravinnonsaannin.
- Jos käytät säännöllisesti päivittäin useampaa kuin kolmea lääkettä, pyydä lääkärissä tai apteekissa tarkistamaan koko lääkityksesi vähintään kerran vuodessa ja aina, jos sinulle määrätään uusi lääke säännölliseen tai tilapäiseen käyttöön.
- Aina kun aloitat jonkin uuden lääkärin määräämän tai käsikauppalääkkeen käytön, kysy lääkäriltä tai apteekista onko lääkkeellä kaatumisalttiutta lisääviä vaikutuksia ja miten lääke sopii yhteen muun käytössäsi olevan lääkityksen kanssa.
- Liikkumisen ja arjen toimien sujumisen avuksi on monenlaisia apuvälineitä. Kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai fysioterapeutilta.
- Kerro kaatumisesta aina läheisille ja lääkärille tai terveydenhoitajalle, vaikkei kaatumisesta olisi aiheutunut vammaa. Yhdessä voitte miettiä mistä kaatuminen johtui ja keinoja, joilla välttää uudet kaatumiset.



#### Vinkkejä turvalliseen päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaharjoitteluun

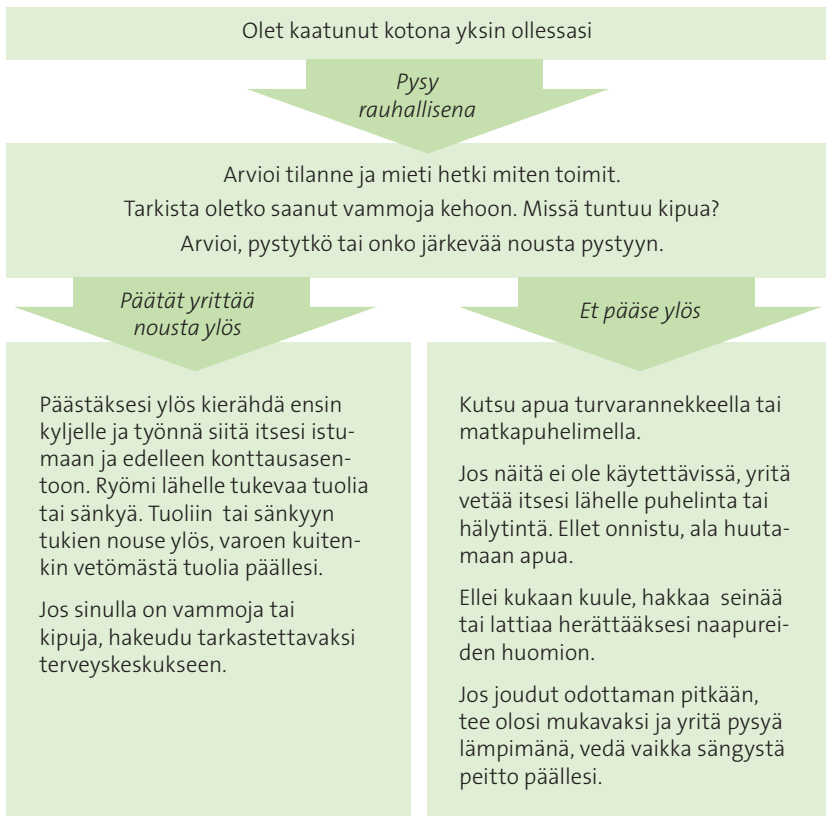
- Ajoita liikuntaharjoittelu sellaiseen aikaan päivästä, kun tunnet itsesi virkeimmäksi.
- Kysy lääkäriltäsi onko käyttämäsi lääkityksellä vaikutuksia liikkumiseen, tasapainoon tai vireystilaan.
- Akuutin sairauden, kuten flunssan tai tulehduksen aikana, ei pidä harjoitella. Pidä kuitenkin vuodelepoaika mahdollisimman lyhyenä, sillä iäkkäänä liikkumiskyky heikkenee nopeasti. Toipilasaikana on jo hyvä lähteä rauhallisesti liikkeelle ja palata vähitellen normaaliin harjoittelurytmiin.
- Syö kevyesti noin tunti ennen liikuntaharjoitusta ja ota pieni välipala heti harjoittelun jälkeen, jos seuraava ruokailu on vasta pidemmän ajan päästä.
- Muista juoda ennen harjoittelua, sen aikana ja jälkeen, vaikka sinua ei varsinaisesti janottaisikaan.
- Hanki liikuntakaveri: yhdessä liikkuminen on turvallista ja mukavaa!
- Käytä luistamattomia jalkineita ja hanki talveksi liukuesteet.
- Liukuestesukat on hyvä pitää jalassa myös yöllä.



## Mitä voin tehdä itse kotona?

- Ole aktiivinen kaikilla niillä tavoilla joilla voit; päivittäinen liikkuminen on tärkein ja tehokkain keino ehkäistä kaatumisia.
  - Vähennä istumista, jaloittele ainakin vartin välein.
  - Voimistele arjen askareiden lomassa: kyykistele ja nouse varpaille tiskatessa, kävele portaat viedessäsi roskat ulos, siirrä painoa jalalta toiselle tai yritä seisoa yhdellä jalalla hampaita harjatessa.
  - Jumpkaa TV:n ääressä: pyörittele hartioita, oikaise selkä suoraksi ja venytä käsiä kohti kattoa, ojentele jalkoja polvista aivan suoraksi jännittäen reisilihasta, pumpkaa nilkkoja napakasti koukkuun ja suoraksi, nouse 5–10 kertaa tuolista ylös ja palaa takaisin istumaan ilman, että autat käsin.
- Nouse vuoteesta tai istumasta rauhallisesti, seiso hetki ennen kuin lähdet liikkeelle.
- Mikäli Sinulla on kävelyn apuväline, huolehdi, että se on sinulle oikein säädetty ja ehjä.
- Kaksi- tai monitehosilmälasien kanssa liikkuessa pitää olla huolellinen erityisesti portaissa tai jumpatessa. Jos mahdollista, hanki liikkumista varten yksiteholasit.
- Syö säännöllisesti. Se pitää veren sokerin tasaisena ja saat riittävästi energiaa päivän arkiaskareisiin ja liikuntaharjoitteluun.
- Juo päivän mittaan useampi lasillinen vettä, vaikka ei janottaisikaan. Nestehukka voi vaikuttaa tasapainoon ja liikkumiseen.
- Jos sinulla on lonkkasuojaimet, käytä niitä liikkuessasi ja mieluiten myös yöllä.
- Jätä yövalo päälle reitille, jonka joudut kulkemaan yöllä mennessäsi vessaan tai keittiöön.

## Miten toimin, jos kaadun kotona?



### Lisätietoja

THL:n Tapaturmat  
-verkkosivusto,  
[www.thl.fi/tapaturmat](http://www.thl.fi/tapaturmat)

Turvallisia vuosia -opas,  
[www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)



### Kaatumisia voidaan ehkäistä!

