

Kaatumisvaaran vähentäminen

8.2.2024

Pia Kilpeläinen
päätoimittaja, viestintävastaava



Aivovammaliitto

- **35 %** suomalaisista kertoi liukastuneensa vähintään kerran talven 2020–2021 aikana (LVM 2022).

- Suomessa yleisin aivovammojen aiheuttaja on kaatuminen (n. 60 %)

Aivovamma

- Aivovamma ei ole koskaan synnynnäinen, vaan sen syntymiseen tarvitaan onnettomuus, tapaturma tai muu teko, joka vahingoittaa aivoja
- Vammamekanismit: isku, heilahdusliike, aivoihin tunkeutuva vierasesine

Aivovammojen yleisyys

- Jopa 36 000 aivovammaa vuodessa – tai enemmänkin → eli lähes 100 joka ikinen päivä!
- 60 % putoamiset ja kaatumiset
- 20 % liikenneonnettomuudet
- 5–10 % pahoinpitelyt
- 2–9 % urheilu

Aivovammojen tavallisimmat oireet

- 1) epänormaali väsyvyys
- 2) aloitekyvyn heikkous
- 3) keskittymisvaikeus
- 4) lähimuistin epävarmuus
- 5) yleinen hitaus ja
- 6) käyttäytymisen muutokset.

Riskiryhmät

- Aiemmin nuoret miehet
- yli 70-vuotiaat ovat nousseet merkittäväksi riskiryhmäksi → asutaan kotona pidempään
- 2/3 miehiä
- Sukupuolierot tasoittuvat ikääntymisen myötä.
- Kuusikymmenvuotiaiden ikäluokassa vammautunut on usein mies, joka kaatuu humalassa polkupyörällä ilman kypärää
- Mitä iäkkäämmistä puhutaan, sitä todennäköisimmin aivovammapotilas on nainen.
- 85-vuotiaista alkaen on vammautunut yleensä nainen ja vammautumistapa on lähes aina kaatuminen.

Kaatumiset ja ikäihmiset

- Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa.
- Suomessa 65 vuotta täyttäneiden tapaturmista 80 prosenttia johtuu kaatumisesta tai matalalta putoamisesta.
- Ikäihmisten kaatumiset ja putoamiset ovat yleisimpiä tapaturmaisen kuoleman aiheuttajia Suomessa → lisääntyy voimakkaasti korkeampiin ikäluokkiin mentäessä.
- Kaatumiset ovat yleisin lonkkamurtumien ja aivovammojen syy.



Miksi korkea ikä vaikuttaa kaatumisriskiin?

- Ikääntyessä elimistön rakenteellinen lujuus heikkenee ja kehon notkeus vähenee lihasten ja nivelten rakenteellisten muutosten takia.
- Lihasten kyky tuottaa voimaa heikkenee.
- Myös heikentynyt näkö ja kuulo, erilaiset sairaudet ja lääkitys lisäävät kaatumisriskiä.

Kaatumispelko ikäihmisillä

- Kaatumispelkoa voi esiintyä, vaikka ei olisikaan kaatunut aiemmin.
- Kaatumispelkoa lisäävät ikääntyvän heikkenevä tasapaino ja lihaskunto.
- Kun olo tuntuu huteralta ja liikkuminen on hankalaa, voi pelkoa vähentää jo keskustelemalla asiasta.
- Tasapainoa lisääviä ja lihaskuntoa parantavia harjoitusohjeita saa esimerkiksi fysioterapeutilta ja apuvälinekeskuksesta.



Alkoholi on aina terveysriski

- Ihmisen ikääntyessä aineenvaihdunta hidastuu ja nestepitoisuus kehossa pienenee, jonka vuoksi alkoholin vaikutus voimistuu.
- Alkoholinkäyttö voi muuttua haitalliseksi, vaikka nautitut määrät eivät olisi kasvaneet.
- Yli 65-vuotiailla riskirajat ovat alhaisemmat kuin nuoremmilla ihmisillä.
- Ikäihmiselle ei suositella yli kahta kerta-annosta
- Alkoholin käyttö lisää kaatumisriskiä merkittävästi. Mitä suurempi veren alkoholipitoisuus on, sitä enemmän tapaturmariski kasvaa. Alle 0,5 promillen humalassa tarkkaavaisuus heikentyy ja liikkeet muuttuvat kömpelömmiksi.



Vinkkejä kaatumisen ehkäisemiseksi: kotiympäristö

→Lisää lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia

→Hoida kivut

→Mattoihin kompastutaan usein. (liukuestematto alle, teippaukset, matot pois)

→Vältä humalajuomista

→Käytä pyöräilykypärää

- Porrastapaturmia sattuu erityisesti kiireessä sekä alas kuljettaessa, kierreportaissa ja silloin, kun askelmat ovat erimittaisia.
- Kaksitehosilmäläsit saattavat altistaa porrastaturmalle varsinkin portaita alas kuljettaessa.
- Usein varautuminen talvikeliin (lumityöt, hiekoitus, jalkineet, liukusteet, varovaisuus) on vähäisintä talven alkuvuokoina → sivuttain kaltevat kulkuväylät vaarallisimpia
 - * Käytä kunnollisia jalkineita ja tarvittaessa liukusteitä
 - * Hyödynnä apuvälineet (rollaattori, potkukelkka, kävelysauva/keppi)



Kaatumiset talvisäässä

- Valtaosa työmatkatapaturmista sattuu kävelijöille
- Liukastuminen on yleisin työmatkatapaturman syy

Kengät kelin mukaan

- Matala ja leveä kanta, jonka takareuna on viisto ja kuvioitu. Taipuisa pohjamateriaali ja valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista, jolloin se ei kovetu pakkasella. Voimakas ja ristiin menevä kuviointi antaa askelille pitoa. → urat syvyydeltään 5–8 mm
- Ei piikkikorkoja tai sileäpohjaisia kenkiä liukkailla → Valitse kengät kulkureittisi liukkaimman kohdan mukaisesti, vaikka kävelisit vain parkkipaikalle!



Varaudu liukkauteen

- Hanki liukuesteet, jotka pysyvät tukevasti paikallaan, mutta jotka
- eivät rajoita liikaa liikkumista ja jotka voi
- tarvittaessa voidaan riisua tai ottaa pois käytöstä vaivattomasti
→ sileillä ja kovilla alustoilla liukuesteet voivat jopa lisätä tapaturmariskiä.
- Muista potkukelkka, kävelysauvat

Varaa aikaa matkoihin

- Älä kiirehdi. Kiire aiheuttaa joka 6. liukastumisen → Vaarallinen tilanne on esimerkiksi kiirehtiminen bussiin, jolloin usein unohtaa varoa tienpintojen liukkautta.
- Suunnittele reitti etukäteen
- Useimmat liukastumistapaturmat sattuvat kotipihalla ja työpaikan parkkialueella

Tarkista jalankulkusää

- Jalankulkijalle erityisen vaarallinen keli on silloin, kun jään päällä on vettä tai lunta.
- Erittäin liukasta voi tulla myös, kun suojalunta sataa runsaasti ja lämpötila on nollan ja pikku pakkasen välillä alueilla, joissa kulkijoita on paljon.
- Epätasaisilla väylillä liukastumisvaara suuri
- Erilaiset alustat, kuten suojatien tai ajourien kohta, voivat olla erityisen liukkaita
- → Ilmatieteen laitos antaa varoituksia jalankulkusäästä.



Keskity kävelemiseen

- Noin joka kolmas suomalainen on liukastunut vähintään kerran talven 2020-2021 aikana.
 - Tarkkaamattomuus oli syynä lähes 11 %:lla liukastuneista (esim. puhelimen käyttö kävellessä).
 - Liukastumisen jälkeen 36 % kertoi kulkevansa liukkaalla varovaisemmin ja 22 % aikovansa käyttää liukuesteikenkiä tai pitävimpiä talvikenkiä.
 - Liukastuneista noin 8 % oli joutunut hakeutumaan terveydenhoitoon.
- Keskity siis kävelemiseen talvikeleillä. Ja kun käytät puhelinta, pysähdy hetkeksi.

(Lähde: LVM 2022)



Seuraa meitä 😊

- Facebook: @Aivovammaliitto
- Instagram: @aivovammaliitto
- Tiktok: @aivovammaliitto
- Twitter: @Aivovammaliitto
- Youtube: hakusanalla Aivovammaliitto
- LinkedIn: Aivovammaliitto
- www.aivovammaliitto.fi
- Voit myös tilata Aivoitus-lehden

(Esityksen lähteet: Aivovammaliiton esite- ja luentomateriaalit ja Pysy pystyssä –kampanja, jossa Aivovammaliitto mukana)

Aivovammaliitto

