

TUNNISTA KAATUMISVAARA JA TOIMI

Kaatumisilla on heikentävä vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Niitä ehkäisemällä voit edistää terveyttäsi, toimintakykyäsi ja elämänlaatuasi.

”Minä olin pitkälläni tuossa sohvalla kun ovikello soi, nousin rivakasti ja lähdin avaamaan ovea. Sitten vaan maailma musteni ja kaaduin eteiseen. Onneksi ei käynyt pahemmin, mustelmilla selvisin vaikka arvelin, että lonkka murtui. Ovikelloa soittanut naapurin rouva hälytti sitten apua kun en itse päässyt lattialta ylös. Sairaalareissuhan siitä tuli, kun säikähdin niin kovasti ” kertoo Martta.

Olemme varmasti kaikki kaatuneet joskus. Mitä kovemmin sattuu, sitä varovaisemmaksi liikkumisen suhteen tulemme. Kaatuminen tapahtuu yleensä huimauksen, kompastumisen, liukastumisen tai putoamisen vuoksi ja siitä voi seurata eriasteisia vammoja, kuten mustelmia, nyrjähdyksiä tai luunmurtumia. Pelko kaatumisesta hankaloittaa päivittäisistä toiminnoista suoriutumista, vähentää sosiaalista kanssakäymistä, heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua sekä itsenäisen elämän edellytyksiä. Tämän vuoksi jokaisen olisi hyvä tietää, mitkä tekijät omalta kohdaltaan lisäävät kaatumisvaaraa ja miten niihin voi vaikuttaa.

Tunnista vaaratekijät

Suurin osa kaatumistapaturmista tapahtuu kotona. Kotiympäristöä onkin hyvä katsella välillä kaatumista aiheuttavien asioiden kannalta. Riittävä valaistus, vapaat kulkuväylät sekä matot joihin ei kompastu tai liukastu, luovat turvallisemman ympäristön. Myös kotipihan esteetön ja hyvin hiekoitettu kulkuväylä lisäävät turvallisuutta, samoin kuin levähdyspenkit.

Hyvä ja monipuolinen ravitsemus ja riittävä nesteiden nauttiminen ovat tärkeitä yleisvoimien ja jaksamisen kannalta. Jos ei syö, ei ole myöskään voimia ja silloin voi kaatua herkemmin. Lisäksi jotkut lääkkeet voivat aiheuttaa huimausta tai väsymystä. Tämä on hyvä huomioda liikkeelle lähtiessä. Lääkkeitä ei saa kuitenkaan jättää pois keskustelematta lääkärin kanssa asiasta. Pienikin alkoholimäärä, heikko näkö ja kuulo lisäävät osaltaan kaatumisriskiä. Myös unen laatu ja määrä sekä yölliset wc-käynnit vaikuttavat vireystilaan.

Talvisin puolestaan kaatumiset ovat useimmiten liukastumisia ulkona. Kaatumisriski liukkailla keleillä kasvaa kaikenikäisillä, mutta riski nousee ikääntymisen myötä koordinaatiokyvyn heiketessä. Myös kiireessä olemme alttiimpia vammoille ja liukastumiselle. Tämän vuoksi kaikenlainen liikkeiden koordinaatiota parantava liikkuminen auttaa pysymään pystyssä myös liukkailla teillä. Lisäksi kävelijän oma ennakointi sekä hyvät, luistamattomat jalkineet tukevat liikkumista ympäri vuoden.

Yleiset ennaltaehkäisevät toimenpiteet

Kaatumisia voidaan ehkäistä vähentämällä siihen liittyviä riskitekijöitä ja huolehtimalla toimintakyvyn ylläpysymisestä. Liikunta on yksittäisistä ehkäisykeinoista tehokkain tapa vähentää etenkin kotona asuvien iäkkäiden kaatumisia. Hyvä harjoittelu sisältää tasapainoa parantavia ja lihasvoimaa lisääviä harjoitteita. Lihasvoiman ja tasapainon lisääminen vaatii vähintään kaksi harjoituskertaa viikossa ja harjoittelun tulee olla riittävän haastavaa, nousujohteista ja pitkäkestoista. Harjoittelua voi tehdä yksin tai ryhmässä, kuntosalilla tai muuten monipuolisesti liikkuen.

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy vaatii moniammatillista yhteistyötä. Terveysaseman ja kotikuntoutuksen fysioterapeutit auttavat sinua liikuntaharjoittelun suunnittelussa, soveltamisessa, toteutuksessa, arvioinnissa ja seurannassa. Fysioterapeutti arvioi myös apuvälineiden tarvetta. Apuvälinekeskus neuvoo puolestaan liikkumisen apuvälineiden tarpeenarvioinnissa ja lainauksessa sekä arvioi mahdollisilla kotikäynneillä kodin esteettömyyttä ja turvallisuutta. Jalkaterapeutit taas auttavat jos tarvitset ohjausta kävelyn tai jalkaterän ongelmassa. Lisäksi Sosterin ravitsemusterapeutit auttavat, jos

tarvitset neuvoja monipuoliseen ja säännölliseen ravitsemukseen ja nesteytykseen, koska ravinto on tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä.

Martan sairaalareissu päättyi onneksi hyvin. Naapurin tekemän huoli-ilmoituksen kautta palveluohjaajat kävivät tekemässä kotona kartoituksen palvelutarpeesta. Päivystyksen hoitaja ohjasi Martan terveysasemanvastaanottoon lisäselvityksiin kaatumiseen johtaneista syistä. Martta ohjattiin myös terveysaseman fysioterapiaan arvioon ja sitä kautta kuntosaliryhmään.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Virpi Kasper, toimintakyky-yksikön osastonhoitaja

Tarja Tynkkyne, vs kliinisen fysioterapian asiantuntija

Kirjoittajat työskentelevät Sosterin toimintakyky-yksikössä