



IKINÄ –koulutus

Moduuli IV

Kaatumisten ehkäisy,
terveyden ja toimintakyvyn
edistäminen

10.12.2025



Ohjelma:

8.30 Koulutuspäivän avaus

Iiris Salomaa, asiantuntija, ft YAMK

8.45 Ikääntyneen suun terveyden hoito

Tuuli Roos, suuhygienisti

9.30 Kahvitauko

9.45 Ikääntyneen ravitsemus ja toimintakyky

Anu Varjonen, ravitsemusterapeutti

[Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube](#)

11.00 RAI, ravitsemus ja kaatumisten ehkäisy

Tiina Lehtinen, RAI-koordinaattori, th YAMK

11.30 Lounas (omakustanteinen)

12.15 Ikääntyneen fyysisen toimintakyky, arviointi ja harjoitettavuus

Iiris Salomaa

13.15 Virkistäytymistauko

13.25 Käytännön harjoittelu: Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoittaminen

Iiris Salomaa

15.15 Keskustelu ja päivän päätös

-15:30 *Tiina Lehtinen ja Iiris Salomaa*

Suun terveys

Ravitsemus

Fyysisen
toimintakyvyn
arviointi ja
harjoittaminen



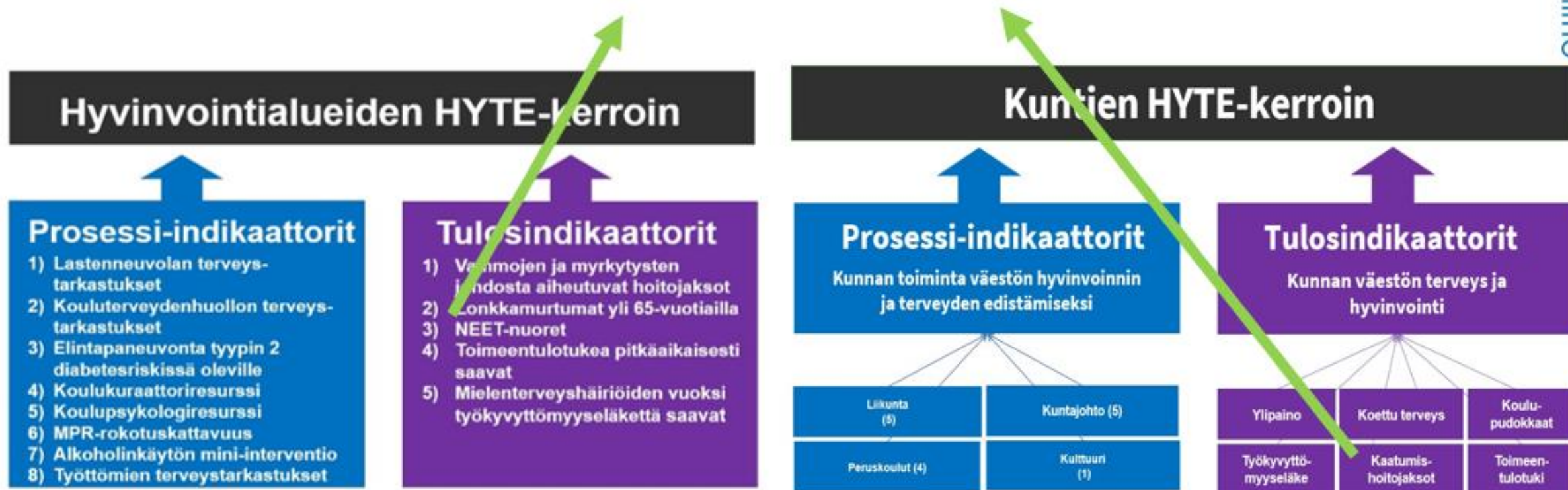


Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?

- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen yleisin syy
- Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
 - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
 - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- Samoilla toimenpiteillä joilla ehkäistään kaatumisia, tuetaan hyvinvointia, terveyttä sekä liikunta- ja toimintakykyisyyttä!!
- Inhimillinen kärsimys, kustannukset, resurssit
- Koska kaatumisia voidaan ehkäistä!

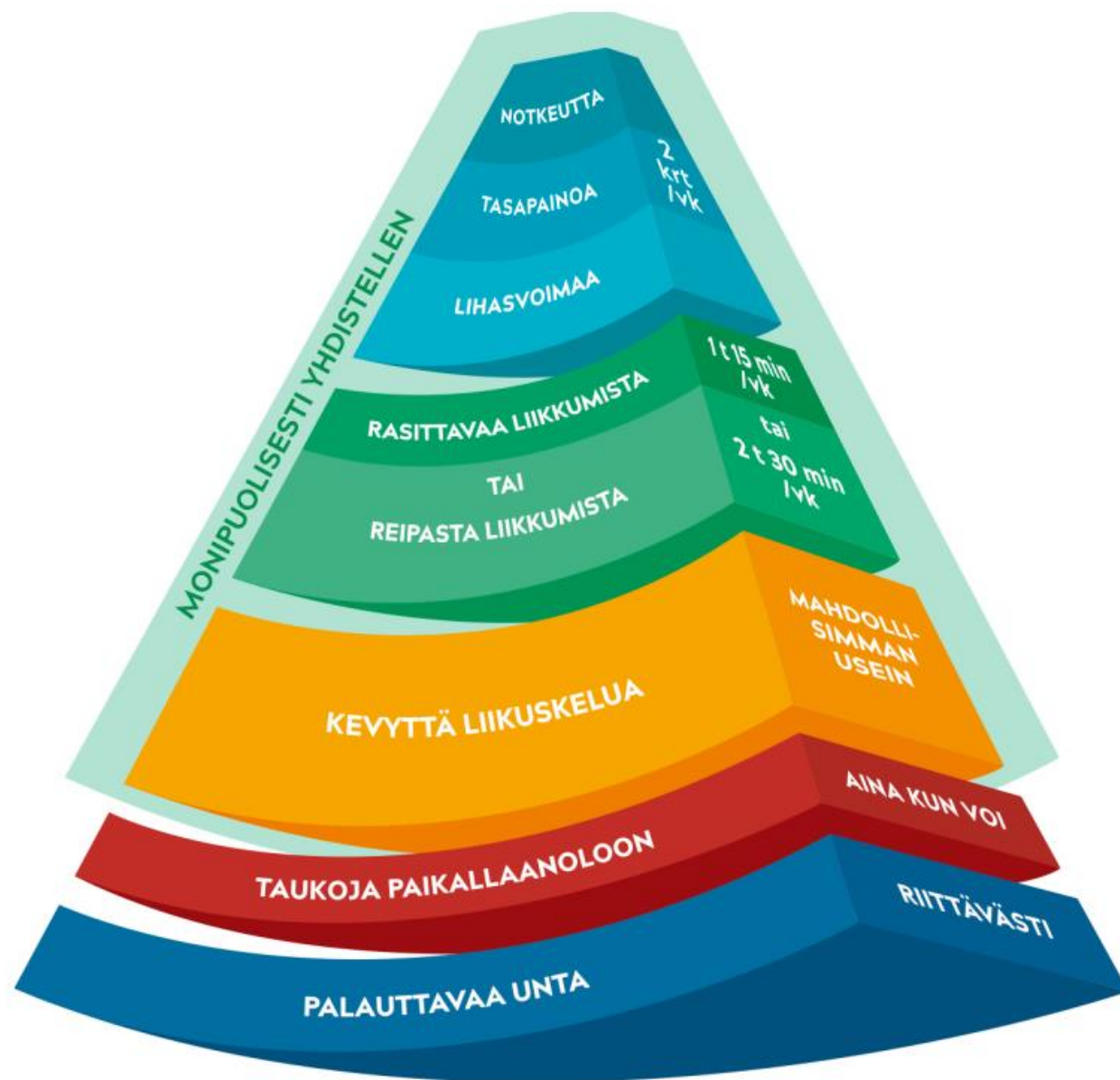
Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö

65 VUOTTA TÄYTTÄNEIDEN OSALTA...



Ikääntyneiden kaatumiset vuosittain





VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

Suomalaisten aikuisten liikkuminen



Liikemittarilla mitattu viikottainen fyysinen aktiivisuus 20–89-vuotiailla suomalaisilla.

Tutustu [aikuisten terveysliikuntasuositukseen](#)

 UKK-instituutti

Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa



Yli 65-vuotiaiden terveysliikuntasuosituksen mukaisesti viikottain riittävästi liikkuvien osuus yli 75-vuotiaista suomalaisista.

Lihaskvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen.

Lähde: Beenakker ym. 2010.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



Nouse tuolilta ylös
10–15 kertaa.
Toista sarja.

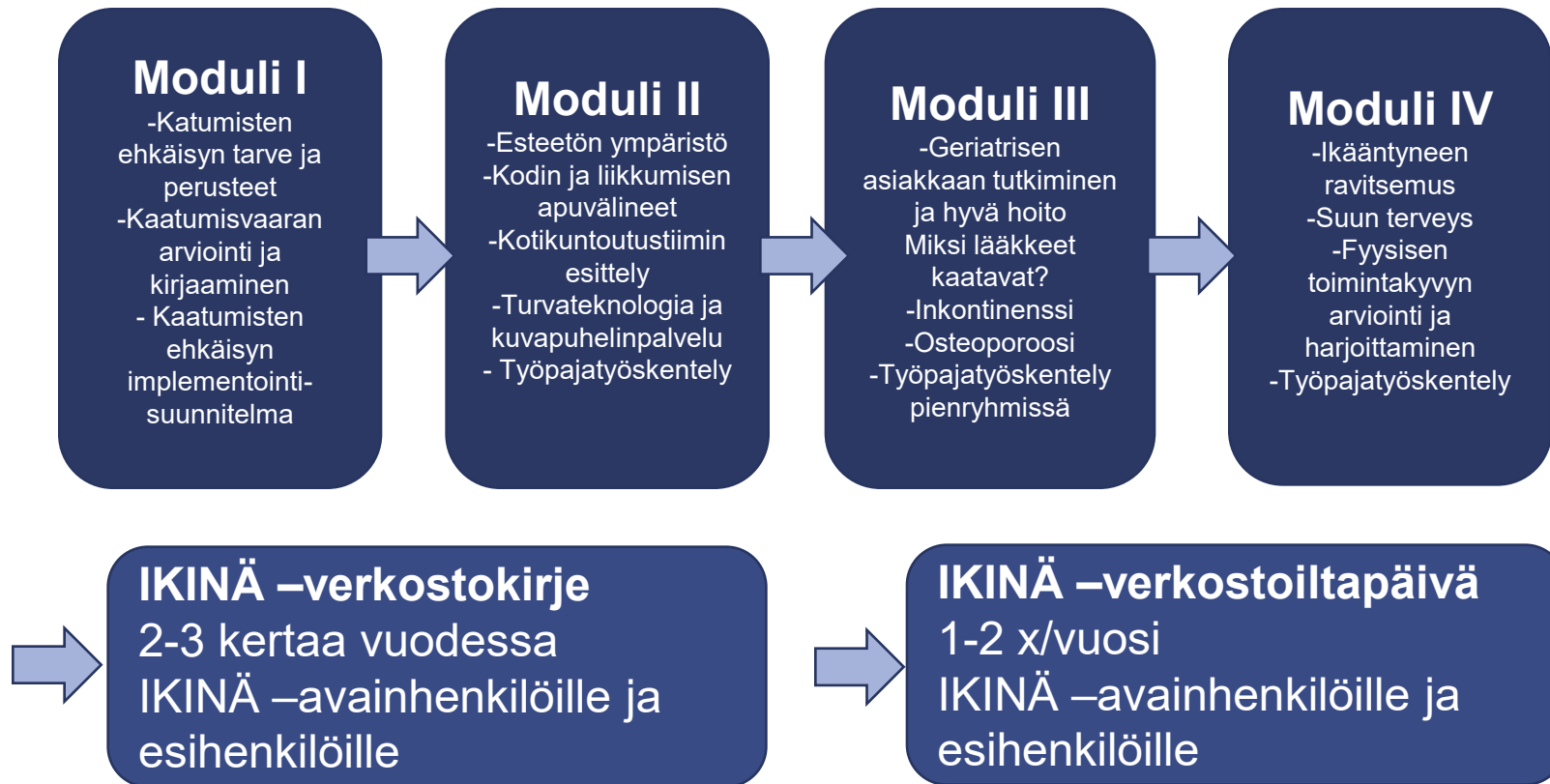


Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

IKINÄ –implementointi



IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUKSEEN liittyvää materiaalia: Linkit ravitsemus –luentoon ja Ruokasuositus käytäntöön –vihkosen tilaamiseen

- [Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube](#)
- [Ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön - Ruokavirasto](#)

Julkaisuja

VRN, 2021. [Ravitsemusopas ikääntyneille](#) (pdf 4,3 Mt)

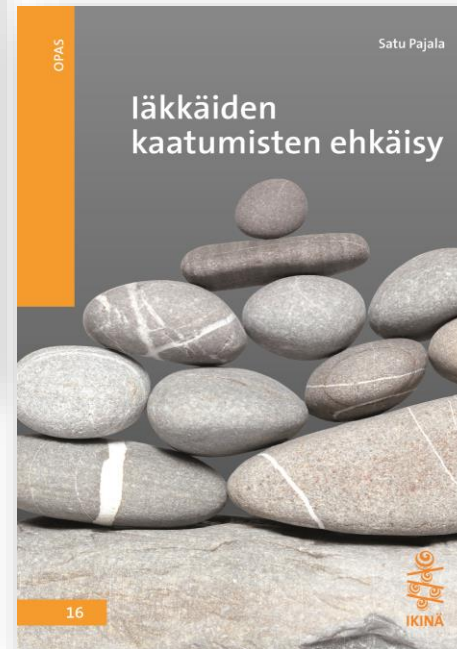
Lehtisessä nostetaan esille keskeisiä asioita vuonna 2020 julkaistusta uudesta ikääntyneiden ruokasuosituksesta. Lehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille terveellisen syömisen tueksi. Myös omaiset saavat siitä tietoa ja vinkkejä, joilla voi edistää ja parantaa iäkkään läheisen syömistä ja ravitsemusta.

Ikääntyneen ravitsemusopasta voi tilata maksutta jakeluun ikäihmisille. Se on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotona asuville ikääntyneille esitteeksi hyvästä ravitsemuksesta. Opasta voi tilata max 150 kpl lähettämällä tilauspyyntö osoitteeseen **[tilaukset\(at\)ruokavirasto.fi](mailto:tilaukset(at)ruokavirasto.fi)** Tätä suuremmista tilausmääristä tulee sopia erikseen **[satu.jyvakorpi\(at\)ruokavirasto.fi](mailto:satu.jyvakorpi(at)ruokavirasto.fi)**

Guide på svenska

[Näringsguide för äldre personer](#) (pdf, 4,3 Mt)

TIETOA



www.thl.fi/ikina

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/>

Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus; Duodecim Oppiportti

Tervetuloa

Tervetuloa Kaatumisten ehkäisy -verkkokurssille!

Kurssin jälkeen tiedät, mitkä tekijät ja sairaudet vaikuttavat kaatumisriskiin. Osaat tunnistaa riskipotilaat sekä valita ja käyttää kaatumisvaaranarviointimittaria. Lisäksi osaat ehkäistä kaatumisia omassa työyksikössäsi yhdessä koko työyhteisösi kanssa.

Kurssin kohderyhmänä ovat terveydenhuollon ammattilaiset; hoitohenkilökunta, fysioterapeutit, lääkärit, toimintaterapeutit, farmaseuttinen henkilökunta ja muut potilastyössä toimivat.

Kurssin asiantuntijoina ovat toimineet Anniina Heikkilä, Lotta Tyynismaa, Anna-Maija Jäppinen, Hilikka Kivelä, Satu Pajala ja Timo Strandberg.

Kurssin suorittaminen kestää noin 50 minuuttia.

www.oppiporrtti.fi



Ohjeita kurssin suorittamiseen



UKK -instituutti: KaatumisSeula –sivut

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/>

Valtakunnallinen VaKaa -verkosto

<https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/kaatumisten-ehkaisyn-verkkokoulutus>



Koulutuskokonaisuus iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille

Tämä koulutus- ja tietopaketti on tuotettu erityisesti iäkkäiden parissa työskentelevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Koulutuskokonaisuuden avulla opit tiedostamaan iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn merkityksen. Saat myös tietoa, miten voit hyödyntää ja ottaa käyttöösi tutkimusnäyttöön perustuvia työkaluja kaatumisvaaran arviointiin ja kaatumisten sekä kaatumisvammojen ehkäisyyn sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla.

UKK -instituutti

Koulutuksen sisältö ja rakenne



Koulutus koostuu kahdeksasta eri moduulista:

Materiaalitilaus monistamosta

1. Kaatumisen ehkäisy –materiaalit, julisteet ja varoituskyltit
2. Voit tilata monistamosta julisteita omaan yksikköösi sopimushinnalla
3. Tilaa joko IMS:stä löytyvällä kopiotilauslomakkeella tai lähettämällä sähköpostia monistus@pajatha.fi
4. Tilaukseen tulee kirjata tilattavien kylttien tiedot (koko, värillinen/musta-vaikoinen, yksi-/kaksipuolinen, laminointi,...) ja määrä sekä tarkka toimitusosoite
5. Yksikön (9-numeroinen) kustannuspaikkanumero. Myös tieto mahdollisista tilauksen lisäpalveluista (kuten laminointi) mukaan viestiin
6. Myös yksityiset palveluntuottajat voivat tilata, mutta heitä laskutetaan materiaalitilauksesta (omakustannushinta)

IKINÄ -materiaalit ja esitykset



[Katumisen ehkäisyn materiaalipankki - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](#)

Polku:

www.paijatha.fi

- Tietoa meistä
- Kumppanit ja hankinnat
- Ammattilaisten yhteistyö
- Katumisten ehkäisyn materiaalit

Vastuuhenkilöt

Iiris Salomaa

Asiantuntija, ft YAMK

044 – 7161 334

iiris.salomaa@paijatha.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen

RAI –koordinaattori, th YAMK

044 – 018 7873

tiina.lehtinen@paijatha.fi

Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus

