



IKINÄ –koulutus Moduuli IV

**lääkkään kaatumisten ehkäisy,
terveyden ja toimintakyvyn
edistäminen**

16.4.2026

IKINÄ –moduuli IV 16.4.2026

Ohjelma:

- 8.30** **Koulutuspäivän avaus**
liris Salomaa, asiantuntija, ft YAMK
- 8.45** **Ikääntyneen suun terveyden hoito**
Mervi Tamminen, suuhygienisti
- 9.30** **Kahvitauko**
- 9.45** **Ikääntyneen fyysisen toimintakyky, arviointi ja harjoitettavuus**
liris Salomaa
- 11.00** **RAI, ravitseminen ja kaatumisten ehkäisy**
Tiina Lehtinen, RAI-koordinaattori, th YAMK
- 11.30** **Lounas (omakustanteinen)**
- 12.20** **Ikääntyneen ravitseminen ja toimintakyky**
Anu Varjonen, ravitsemusterapeutti
[Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube](#)
- 13.30** **Virkistäytymistauko**
- 13.40** **Käytännön harjoittelu: Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoittaminen**
liris Salomaa
- 15.15** **Keskustelu ja päivän päätös**
- 15:30** *Tiina Lehtinen ja liris Salomaa*



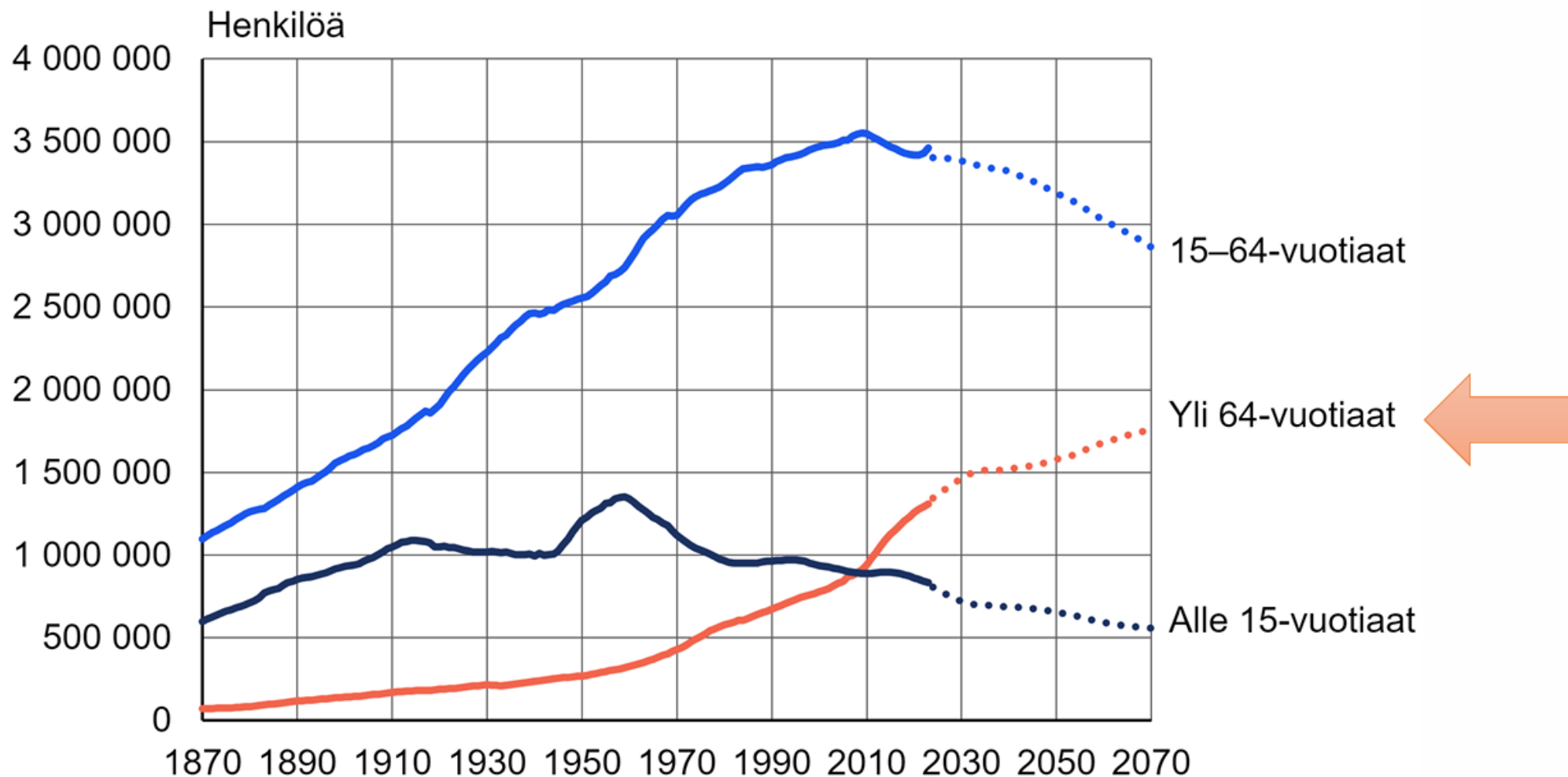
Suun terveys

Ravitsemus

Fyysisen
toimintakyvyn
arviointi ja
harjoittaminen



Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin



IKÄIHMISTEN KAAATUMISET

yli 65-vuotiaista **1/4**

yli 70-vuotiaista **1/3**

yli 80-vuotiaista **1/2**

**kaatuu
vuosittain**

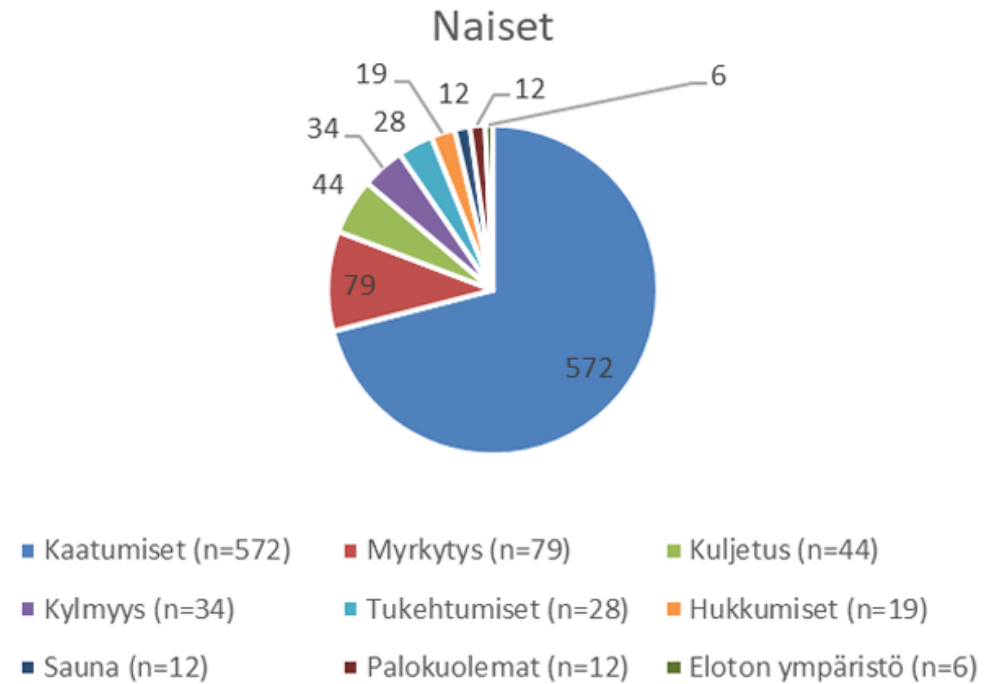
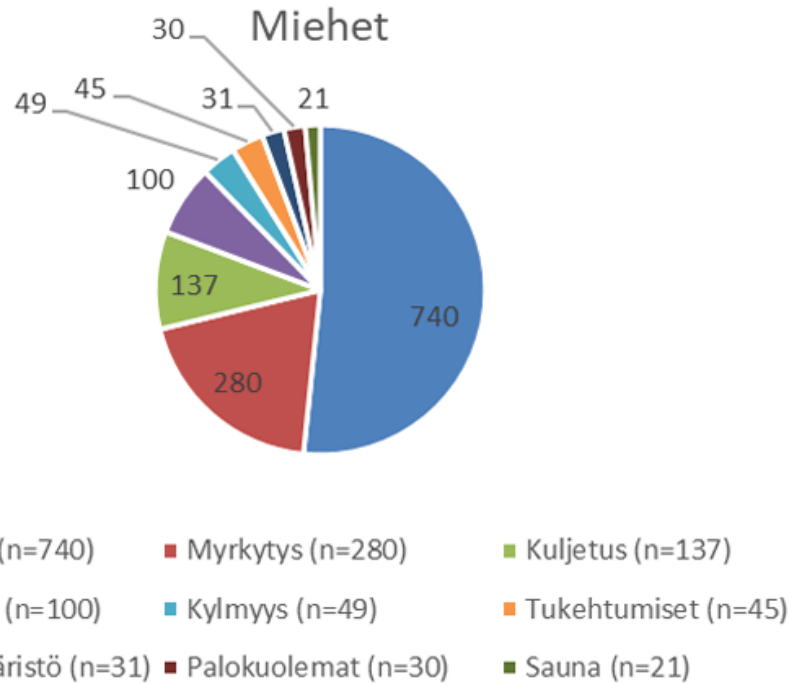


Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Lähde: Salari ym. 2022

Kuva 1: Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

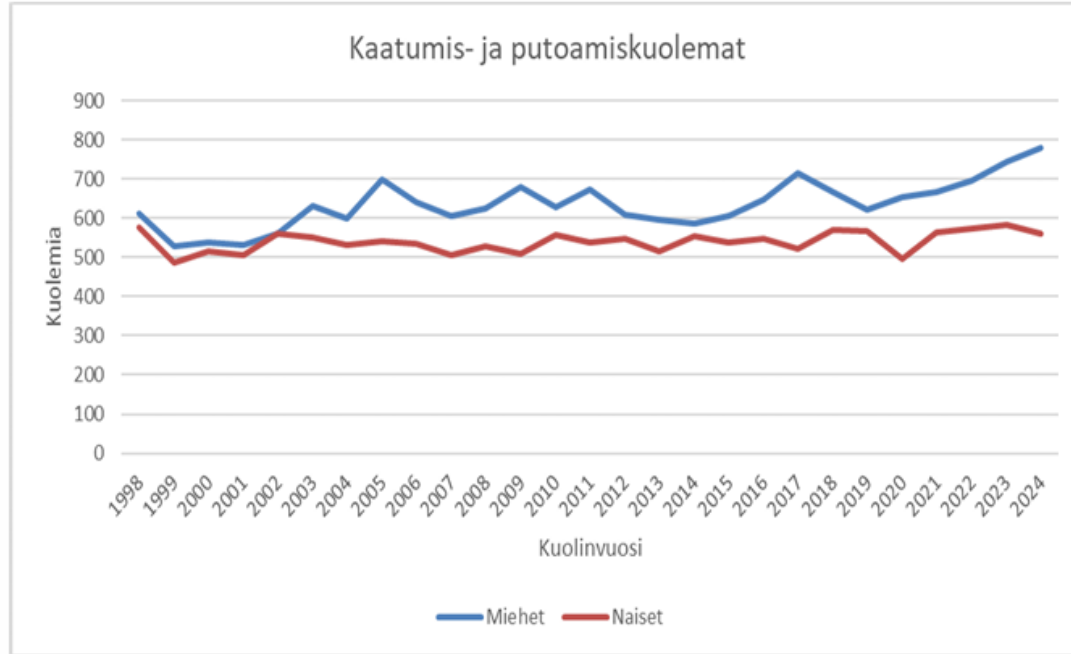
Tapaturmatyyppien jakautuminen 2022-2024



- Miesten ja naisten profiilit tapaturmatyyppien suhteen poikkeavat toisistaan
- Kaatumiset, myrkytykset ja kuljetus pääasiallisia sekä miehillä että naisilla

* Koko esityksen lähteenä: Tilastokeskuksen kuolemansyytilasto

Kaatumis- ja putoamiskuolemat



2022-2024 keskimäärin	per vuosi	%-osuus
W01 Kaatuminen liukastumisen tai kompastumisen vuoksi	806,7	61,5 %
W19 Määrittämätön kaatuminen tai putoaminen	209,0	15,9 %
W18 Muu kaatuminen	111,3	8,5 %
W10 Kaatuminen tai putoaminen portailla tai portailta	71,0	5,4 %
W06 Vuoteeseen liittyvä kaatuminen tai putoaminen	39,7	3,0 %
W00 Kaatuminen jää- tai lumikelillä	22,0	1,7 %
W13 Putoaminen rakennuksesta tai rakenteelta tai sen läpi	12,0	0,9 %
W07 Tuoliin liittyvä kaatuminen tai putoaminen	10,3	0,8 %
W11 Putoaminen tikapuilta	8,7	0,7 %
W17 Muu putoaminen	6,3	0,5 %
W05 Pyörätuoliin liittyvä kaatuminen tai putoaminen	4,7	0,4 %
W15 Putoaminen jyrkänteeltä	4,0	0,3 %
W08 Muuhun huonekaluun liittyvä kaatuminen tai putoaminen	1,7	0,1 %
W12 Kaatuminen tai putoaminen rakennustelineillä	1,7	0,1 %
W16 Sukeltamisen tai veteen hyppäämisen seurauksena muu vaurio kuin hukkuminen	1,0	0,1 %
W02 Kaatuminen luistimia, suksia, rullaluistimia tai rullalautaa käytettäessä	0,7	0,1 %
W03 Kaatuminen toiseen henkilöön törmäämisen tai toisen henkilön tönäisyn vuoksi	0,7	0,1 %
W04 Putoaminen tai kaatuminen toisten henkilöiden kantamana tai tukemana	0,7	0,1 %
W09 Leikkialueen välineeseen liittyvä kaatuminen tai putoaminen	0,0	0,0 %
W14 Putoaminen puusta	0,0	0,0 %

- Kaatumisissa ja putoamisissa kuolee vuosittain nykyisin runsas 700 miestä ja vajaa 600 naista
- Pääasiassa kyseessä on liukastumisen tai kompastumisen vuoksi kaatumiset sekä muuten erityisesti määrittämättömät tapaukset
- Joitakin portaisiin ja vuoteeseen liittyviä tapauksia ilmenee



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa



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

Suomalaisten aikuisten liikkuminen



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

Tutustu [aikuisten terveysterveyshuoltoon](#)

 UKK-instituutti

Lihaskoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen.

Lähde: Beenakker ym. 2010.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



Nouse tuolilta ylös
10-15 kertaa.
Toista sarja.

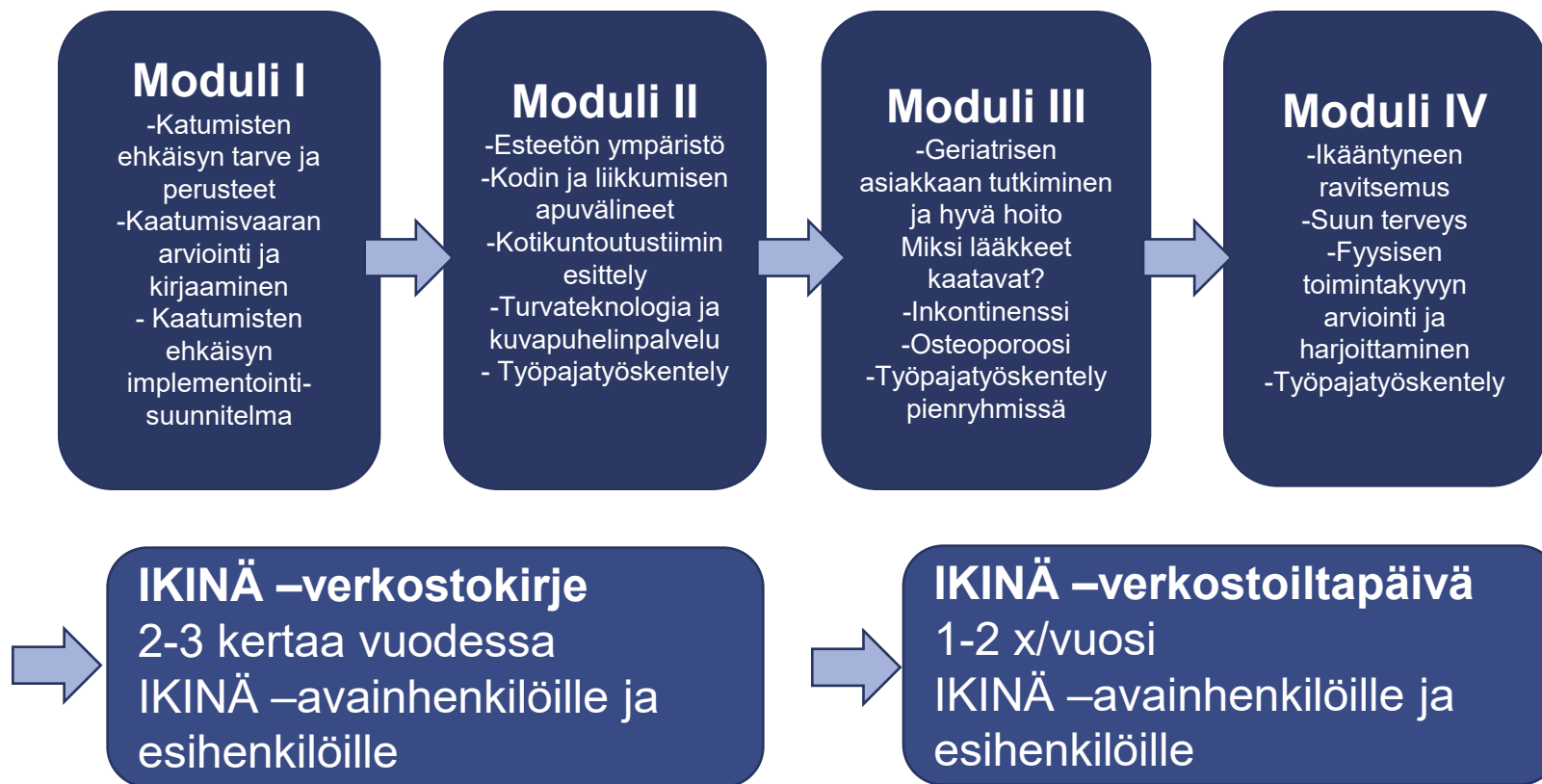


Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

IKINÄ –implementointi



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 Tynismä, Anna-Maija Jäppinen, Hilikka Kivelä, Satu Pajala ja Timo Strandberg.

Kurssin suorittaminen kestää noin 50 minuuttia.



Ohjeita kurssin suorittamiseen



UKK -instituutti: KaatumisSeula –sivut

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

Valtakunnallinen VaKaa -verkosto

<https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/kaatumisten-ehkaisy-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

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

Polku:

www.paijatha.fi

- Tietoa meistä
- Kumppanit ja hankinnat
- Ammattilaisten yhteistyö
- Kaatumisten 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

