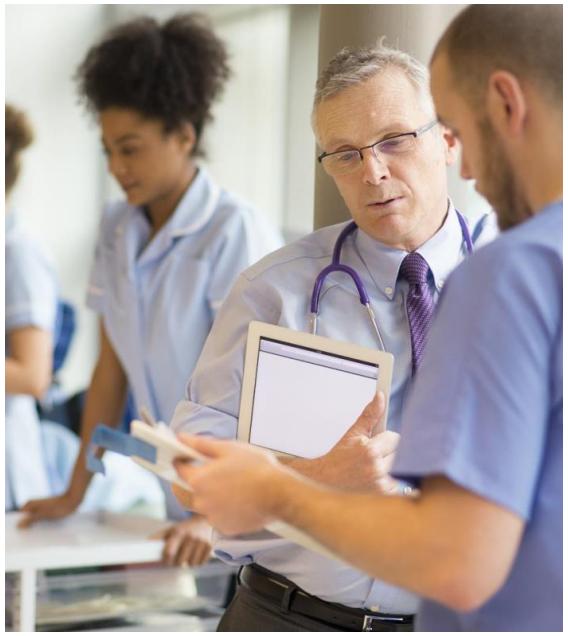
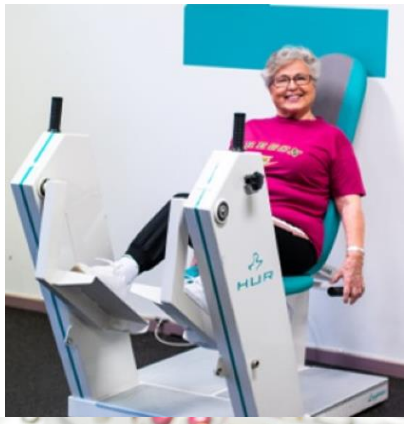










IKINÄ –koulutus
Moduuli I

Kaatumisten ehkäisyn sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen toimintamallin implementointi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella

2.9.2026

Iiris Salomaa

päijätsote

IKINÄ –avainosaajien koulutuspäivä, Moduuli I

Ohjelma:

8.30 **Koulutuspäivän avaus**
Iiris Salomaa

9.00 **Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet**
Iiris Salomaa

10.00 ***Virkistäytymistauko***

10.20 **Kaatumisvaaran arviointi ja kirjaaminen**
Tiina Lehtinen

11.05 **Akuutti 24:n näkökulmia kirjaamiseen**
Ira Färlin

11.30 ***Lounastauko*** *(omakustanteinen)*

12.20 **Lähtötilannekartoitus; työpaja**
Tiina Lehtinen

13.20 **Näyttöön perustuva kaatumisten ehkäisy ja implementointi**
Iiris Salomaa

14.20 ***Virkistäytymistauko***

14.30 **Implementointisuunnitelman teko työyksiköittäin**
Iiris Salomaa, Tiina Lehtinen

15-15.30 **Keskustelu ja päivän päätös**



päijät sote

Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?



- Suomen väestö ikääntyy voimakkaasti
- Joka neljäs 65-75-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vuosittain
- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien yleisin syy

  →heikentävät liikunta- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua

  →vievät resursseja (taloudellisia, henkilöstö)
- Yli 90% murtumista syntyy kaatumisten seurauksena
- Kaatuilu ei kuulu ”normaaliin” ikääntymiseen
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
  - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
  - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- **Kaatumisia voidaan ehkäistä!!**

Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö

päijät sote



Kuva 1: Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Päijät-Hämeen HYTE-kärjistä tunnistetut alueen merkittävimmät hyvinvoinnin ja terveyden haasteet

OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS:

Nuorten syrjäytyminen

Miksi seuraamme ilmiötä: Nuorten syrjäytyminen on Päijät-Hämeessä maan korkeimmalla tasolla. Syrjäytyminen lisää mielenterveyden häiriöitä, pitkäaikaistyöttömyyttä ja köyhyyttä. Jokainen syrjäytynyt nuori aiheuttaa yli miljoonan euron elinkaarikustannukset.

Mittari: Ei työssä, koulutuksessa eikä asevelvollisuutta suorittamassa olevat 18–24-vuotiaat, prosenttia ikäluokasta.

MIELEN HYVINVOINTI:

Nuorten itsemurhakuolleisuus

Miksi seuraamme ilmiötä: Nuorten itsemurhakuolleisuus on Päijät-Hämeessä poikkeuksellisen suurta, erityisesti nuorten miesten kohdalla. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja varhainen tuki vähentävät riskiä.

Mittari: Itsemurhakuolleisuus 18–24-vuotiailla/100 000 vastaavan ikäistä.

ARJEN TURVALLISUUS:

Sairaalahoitoa vaativat ikääntyneiden kaatumistapaturmat

Miksi seuraamme ilmiötä: Ikääntyneiden kaatumistapaturmat johtavat lonkkamurtumiin, pysyvään hoivatarpeeseen ja kasvaviin sote-kustannuksiin. Tapaturmien ehkäisy ylläpitää toimintakykyä ja vähentää hoivan tarvetta.

Mittari: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön.

PÄIHTEETTÖMYYS JA TERVEELLISET ELINTAVAT:

Työikäisten alkoholin riskikäyttö

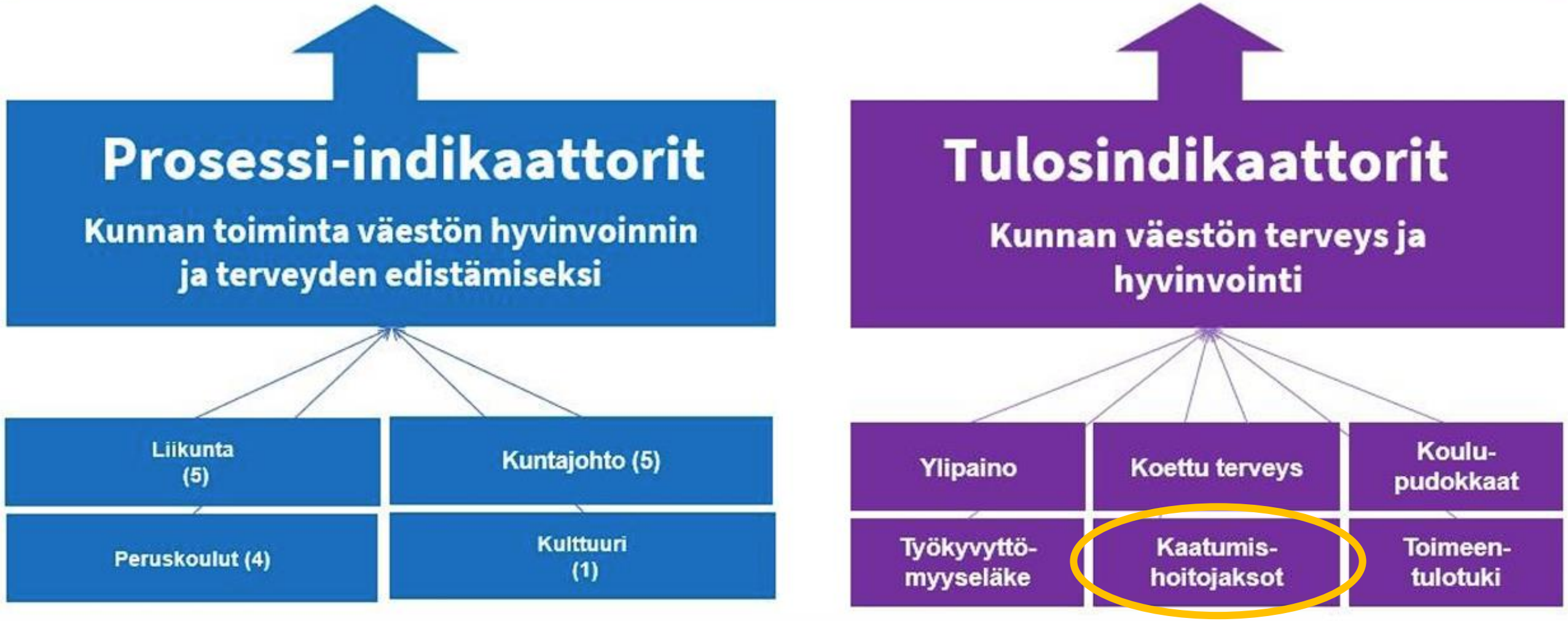
Miksi seuraamme ilmiötä: Työikäisten alkoholin riskikäyttö lisää sairastavuutta ja työkyvyttömyyttä, aiheuttaen valtavat terveys-menot ja verotulojen menetykset. Riskikäytön ehkäisy parantaa työ- ja toimintakykyä.

Mittari: 18–64-vuotiaat asiakkaat, joiden AUDIT-C-testin tulos on: kohonnut riski saada alkoholihaittoja, prosenttia testin tehneistä.

HYTE-kerroin - kannustin hyvinvointialueille - THL

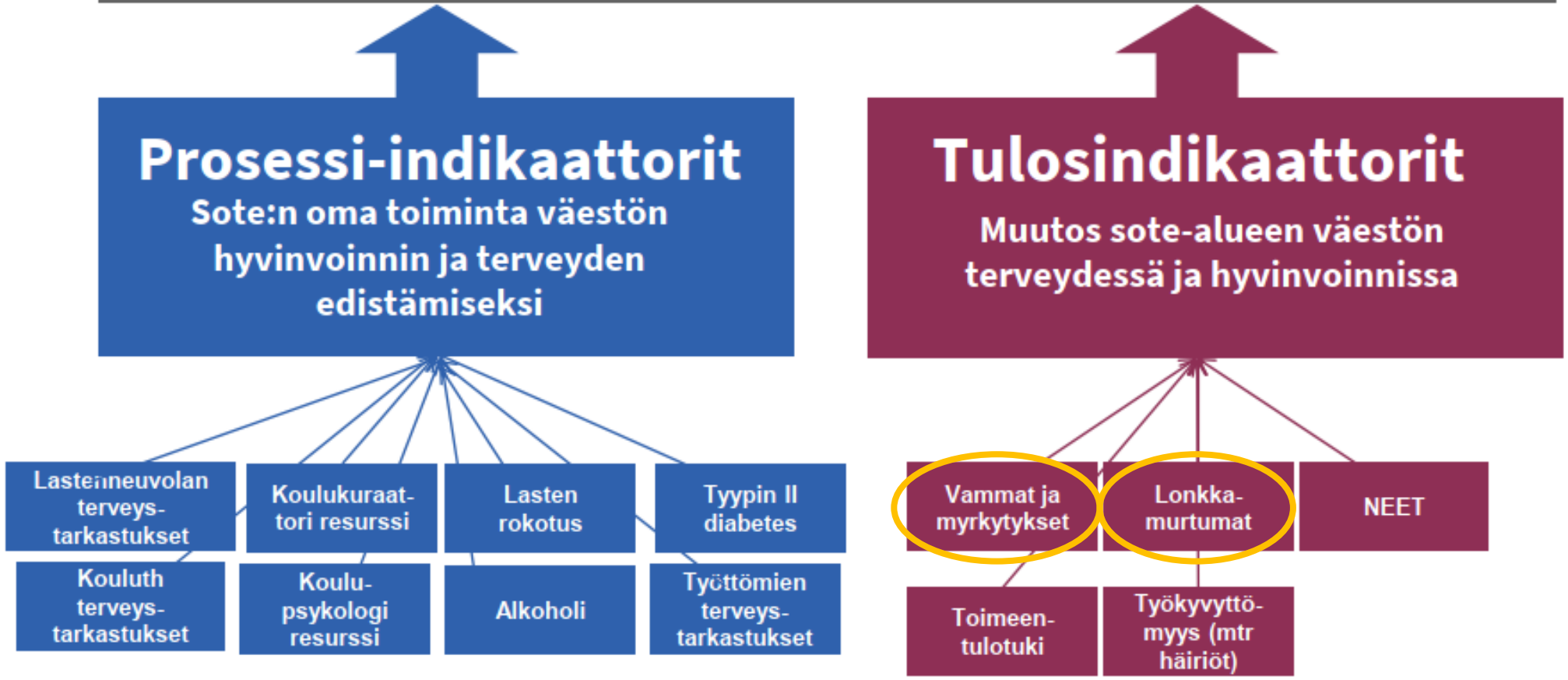
- Hyvinvointialueiden ja kuntien valtionrahoituksen perusteeksi on otettu käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin eli HYTE-kerroin
- Toimintaa ja tuloksia väestötasolla kuvaavat indikaattorit huomioidaan hva:lla ensimmäisen kerran vuoden 2026 rahoituksen jaossa. (Laki hyvinvointialueiden rahoituksesta 617/2021)
- Tulosindikaattoreina 65 vuotta täyttäneiden osalta ovat kaatumishoitojaksojen määrä sekä lonkkamurtumien määrä. Lisäksi myrkytykset ja vammat, joista monet syntyvät kaatumalla.

Kuntien HYTE-kerroin

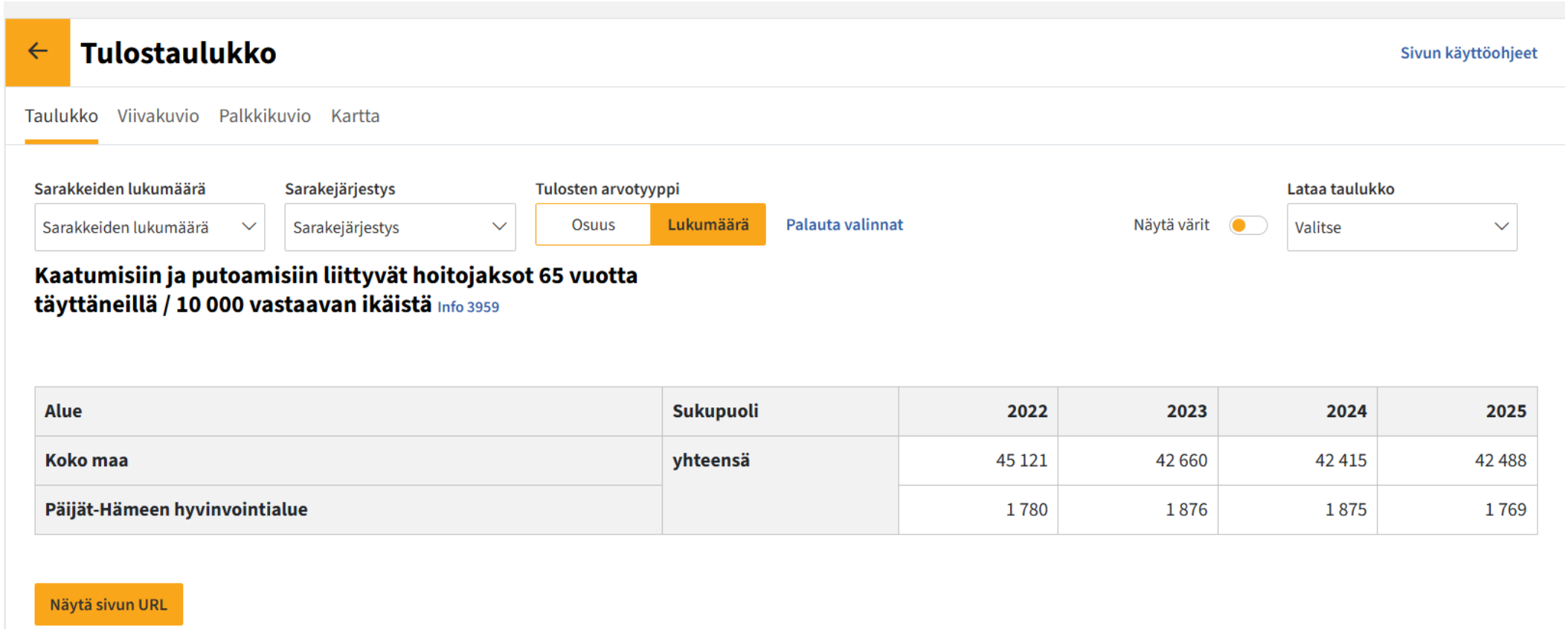


LUOTTAMUKSELLINEN

Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin



Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65v. täyttäneillä Päijät-Hämeen hyvinvointialueella 2022-2025



Tulostaulukko

Sivun käyttöohjeet

Taulukko | Viivakuvio | Palkkikuvio | Kartta

Sarakkeiden lukumäärä: Sarakkeiden lukumäärä

Sarakejärjestys: Sarakejärjestys

Tulosten arvotyyppi: Osuus | Lukumäärä

Palauta valinnat

Näytä värit

Lataa taulukko: Valitse

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä Info 3959

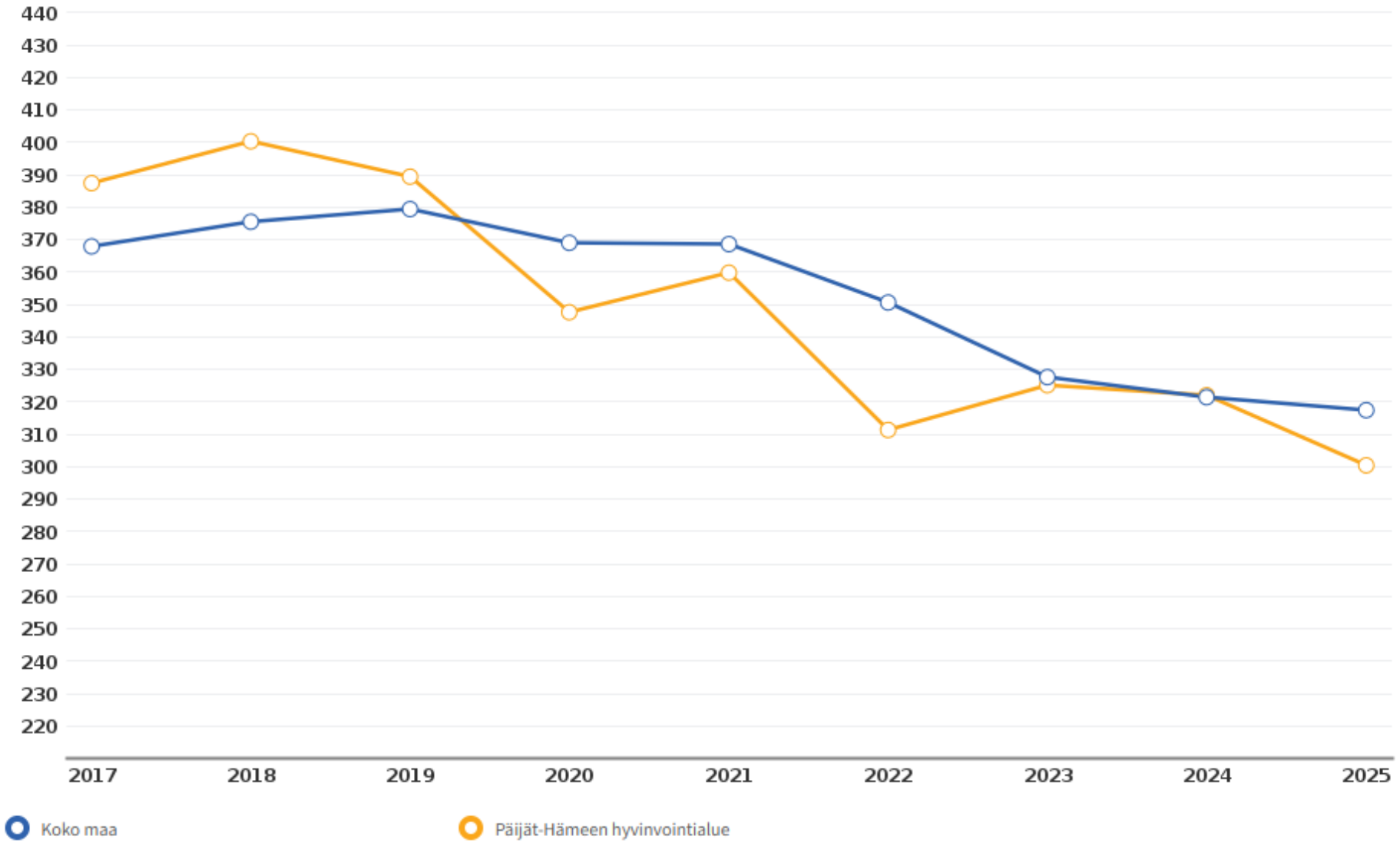
Alue	Sukupuoli	2022	2023	2024	2025
Koko maa	yhteensä	45 121	42 660	42 415	42 488
Päijät-Hämeen hyvinvointialue		1 780	1 876	1 875	1 769

Näytä sivun URL

päijät sote

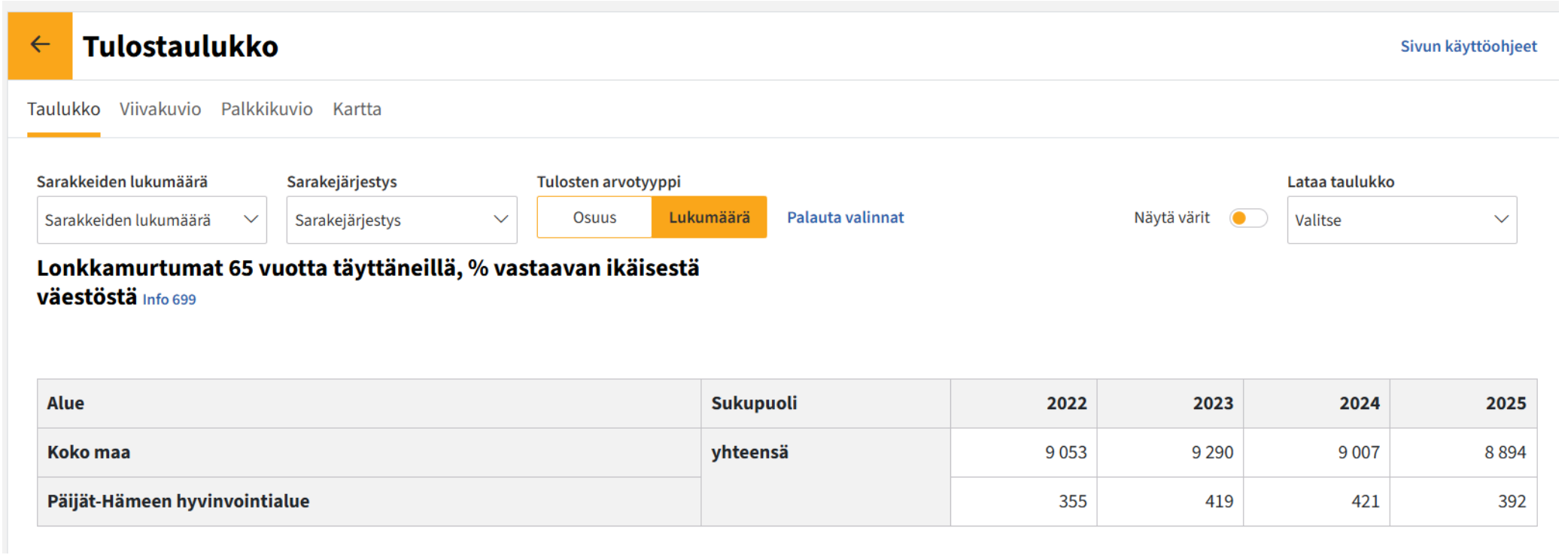
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 **Sukupuoli:** Yhteensä



päijät sote

Lonkkamurtumat Päijät-Hämeen hyvinvointialueella 2022-2025



Tulostaulukko

Sivun käyttöohjeet

Taulukko | Viivakuvio | Palkkikuvio | Kartta

Sarakkeiden lukumäärä: Sarakkeiden lukumäärä

Sarakejärjestys: Sarakejärjestys

Tulosten arvotyyppi: Osuus | Lukumäärä

Palauta valinnat

Näytä värit

Lataa taulukko: Valitse

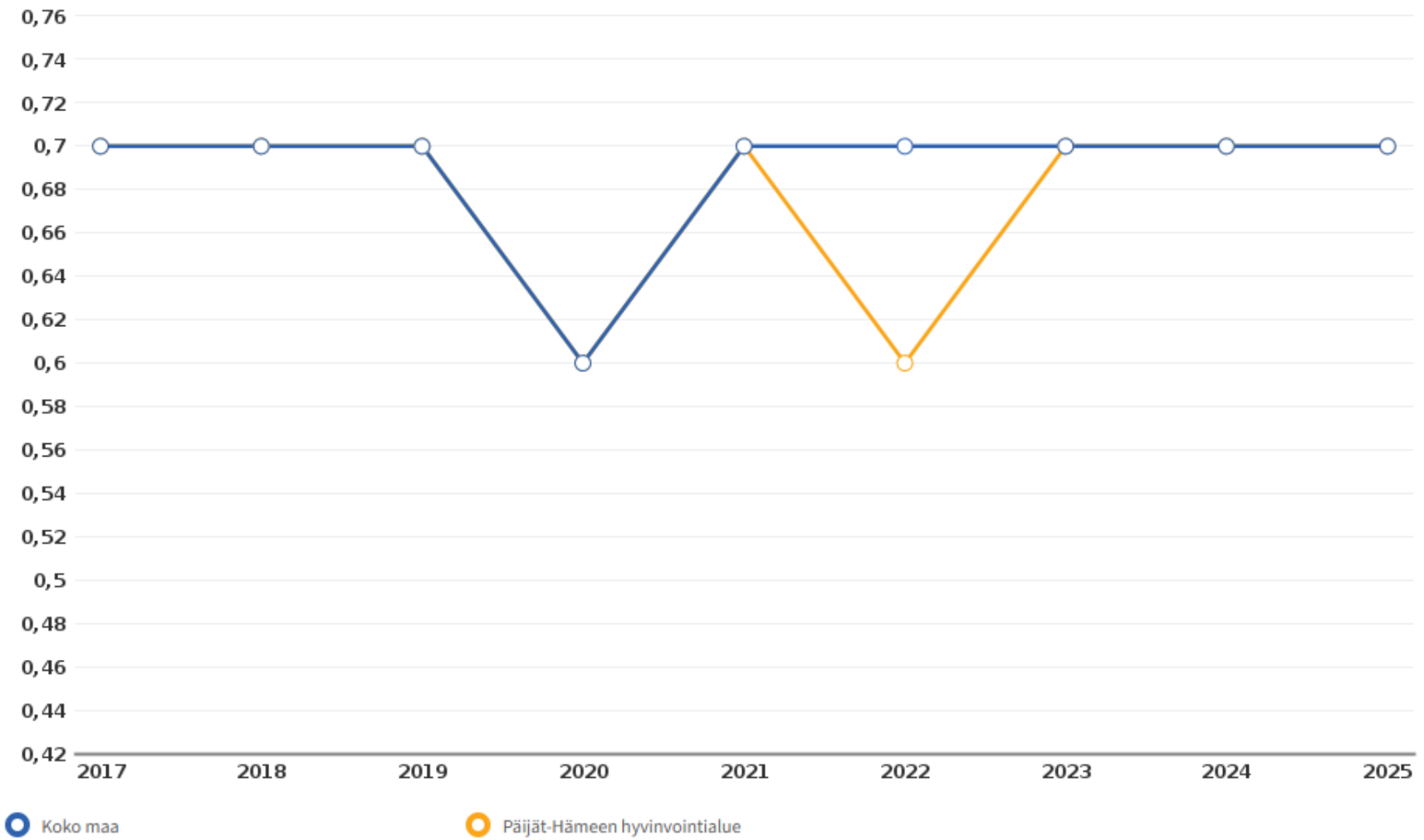
Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä Info 699

Alue	Sukupuoli	2022	2023	2024	2025
Koko maa	yhteensä	9 053	9 290	9 007	8 894
Päijät-Hämeen hyvinvointialue		355	419	421	392

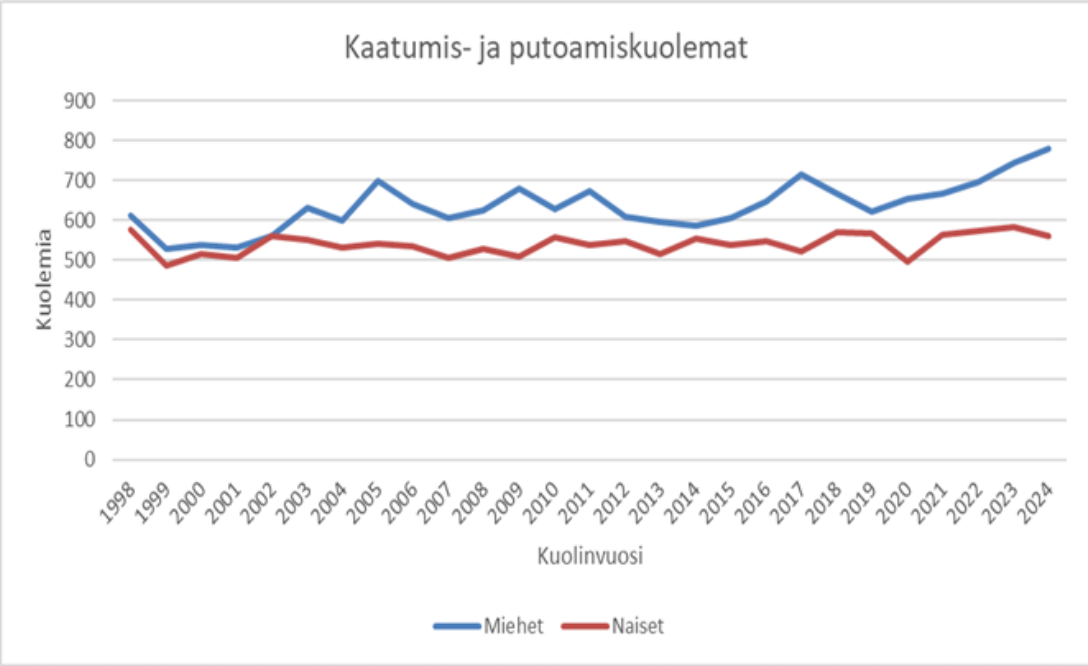
Vertaile: Indikaattorit **Alueet** Sukupuolet

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä

info ind. 699 **Sukupuoli:** Yhteensä



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

Kaatumisten ehkäisyn implementointi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella



- Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus
- Erikoissairaanhoito ja Akuutti 24
- Avosairaanhoito

- Hyvinvointialueen johto on sitoutunut, **strategian 2026-2029 yksi painopistealueista**
- Yksityiset palveluasumisen ja kotihoidon palvelujen tuottajat mukana koulutuksissa ja implementoinnissa
- **Potilasturvallisuussuunnitelman mukaista toimintaa**
- Yhteistyökumppaneina valtakunnan tasolla: THL, UKK-instituutti ja valtakunnallinen Vakaa –verkosto, HUS, Terveyskylän kuntoutumistalo, Luustoliitto,…

IKINÄ –kaatumisten ehkäisyn implementoinnin tarkoitus

kehittää yhtenäinen ja systemaattinen toimintatapa asiakkaiden/potilaiden/asukkaiden kaatumisten ehkäisemiseksi sekä terveyden- ja toimintakyvyn edistämiseksi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella

IKINÄ –implementoinnin tavoitteita

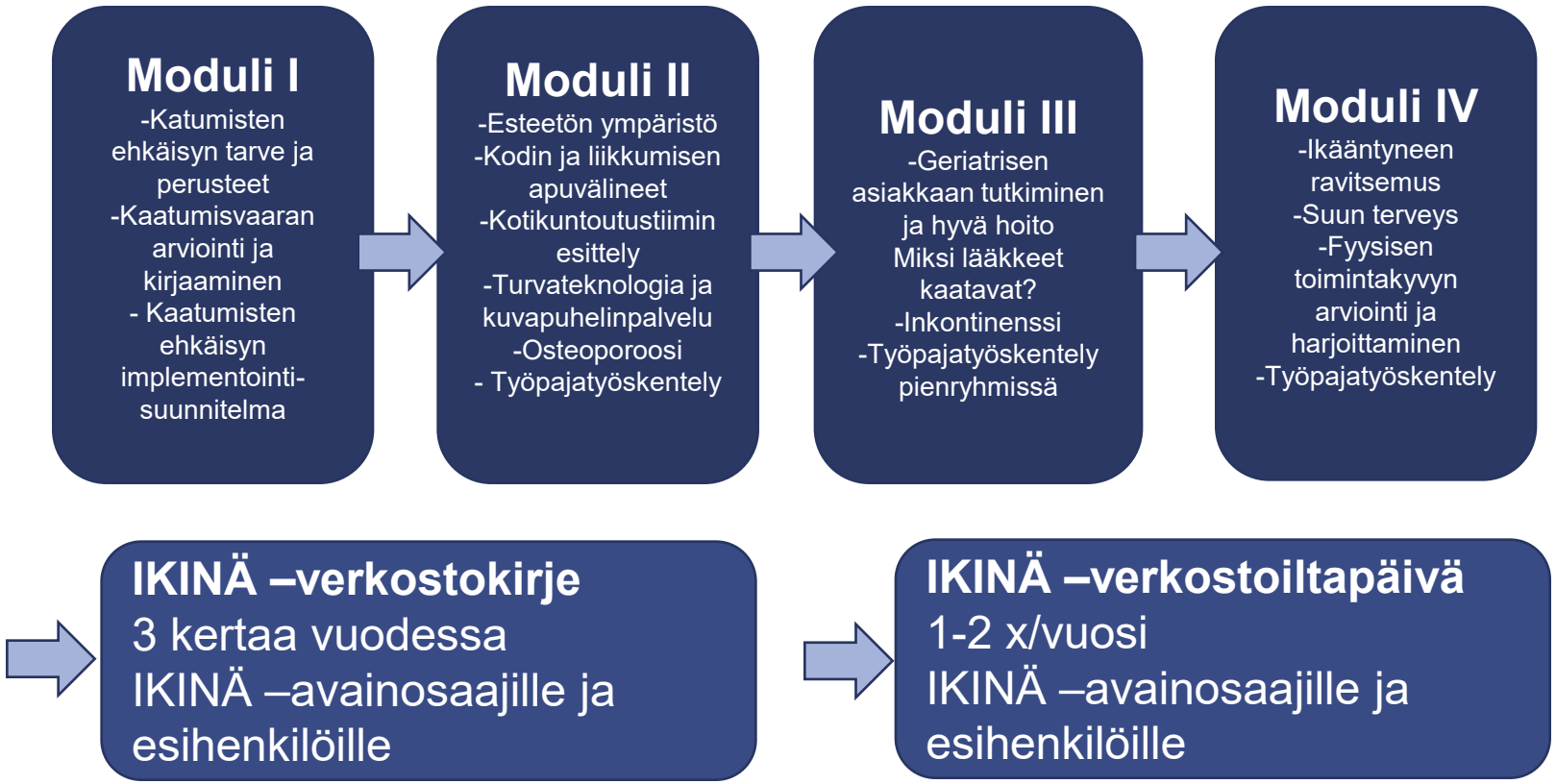
- Henkilökunta osaa entistä paremmin **tunnistaa** kaatumisen riskissä olevat asiakkaat
- **Sovitut, yhtenäiset käytänteet** kaatumisten ehkäisyssä: kaatumisriskin arviointi, mittarit (FRAT/FROP, KaatumisSeulan itsearviointilomake, Laaja kaatumisvaaran arviointi), kirjaaminen, toimenpiteet, raportointi.
- **Osaamisen lisääntyminen** ja moniammatillisen yhteistyön tehostuminen sekä tiedon hyödyntäminen toiminnassa: mm. hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa (RAI) sekä arjen hoitotilanteissa
- Henkilökunta **antaa tietoa ja osallistaa asiakkaita ja heidän läheisiään** huomioimaan kaatumisriskiin ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä arjen tilanteissa
- **Kaatumiset ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien määrä on vähentynyt Päijät-Hämeessä**

Käytännön toteutus ikääntyneiden palveluissa



- Jokaisesta yksiköstä on valittu 1-3 IKINÄ –avainosaajaa, jotka käyvät IKINÄ-koulutukset (Moduulit I-V)
- Nyt yli 400 koulutettua IKINÄ –avainosaajaa P-H alueella
- IKINÄ –avainosaajat vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esihenkilön ja moniammatillisen henkilöstön kanssa
- Ilmoittautuminen koulutuspäiviin koulutuskalenterin kautta
- IKINÄ -avainosaaja saa todistuksen koulutukseen osallistumisesta suoritettuaan Moduulit I-IV
- IKINÄ-avainosaajat saavat verkostokirjeitä sekä osallistuvat verkostoiltapäiviin ja tuovat yksikköön uutta tutkittua tietoa ja hyväksi havaittuja käytänteitä kaatumisten ehkäisyn tehostamiseksi

IKINÄ –implementointi



päijät sote

Koulutuspäivien sisältöjä



- Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet
- Toimintamallin implementointi
- Kaatumisen riskin arviointi, kirjaaminen, toimenpiteet, hopasu
- Vaaratapahtumailmoitusten tekeminen ja käsittely / Asiakas ja potilasturvallisuus
- Esteetön ympäristö, kodin ja liikkumisen apuvälineet (jalkineet!!)
- Miksi lääkkeet kaatavat?
- Geriatrisen potilaan tutkiminen ja hyvä hoito
- Ravitsemus, suun terveys, liikunta- ja toimintakyvyn tukeminen
- Liikuntaharjoittelu: tasapaino- ja voimaharjoittelu
- Inkontinensin hyvä hoito, osteoporoosi,…
- Turvateknologia ja etähoivapalvelut
- KOKO HENKILÖKUNTA SUORITTAA 1h Duodecimin Oppiportin Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksen! Kuuluu myös uusien työntekijöiden perehdytykseen.

päijät sote

IKINÄ Moduuli I

Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet

Kaatumisvaaran arviointi ja kirjaaminen

Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin implementointi ja suunnitelma omaan yksikköön



IKINÄ –avainosaajien rooli

- **Opastaa ja kannustaa oman työyksikkönsä henkilöstöä**
  - Kaatumisvaaran arvioinnissa
  - Kaatumisten kirjaamisessa
  - Kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja **toteuttamisessa**

- **Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä esihenkilön ja henkilöstön kanssa**
  - Suunnitelman kirjaaminen
  - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
  - Toteutumisen arviointi
- **Kokoaa IKINÄ-perehdytyskansion**

Esihenkilön rooli

- Kaatumisten määrän seuraaminen ja kertominen sekä henkilöstölle että ylemmälle johdolle
- HaiPro –ilmoitusten rakentava läpi käynti henkilöstön kanssa: loistava oppimis- / kehittämismahdollisus!
- Opastaa, kannustaa, vaatii, kiittää oman työyksikkönsä henkilöstöä
  - kaatumisvaaran arvioinnissa
  - kaatumisten kirjaamisessa
  - kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja toteuttamisessa
- Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä IKINÄ -avainosaajien ja henkilöstön kanssa
  - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
  - Toteutumisen arviointi avainosaajien ja työyhteisön kanssa

TIETOA









www.thl.fi/ikina
https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/

päijät sote

Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus; Duodecim Oppiportti



päijät sote

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.

Verkkokoulutus kaatumisten ehkäisystä - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

Opiskelun voit aloittaa milloin tahansa ja edetä omaan tahtiisi. Koulutus koostuu kahdeksasta eri moduulista. Jokaiseen moduuliin sisältyy luentotallenne (15–55 min) sekä lyhyt, itsenäisesti suoritettava pohdinta. Pohdinnan tarkoituksena on herätellä osallistujaa pohtimaan kutakin aihealuetta syvällisemmin sekä miettimään, miten moduuleissa käsitellyt aiheet näyttäytyvät omassa työyhteisössä.

Huom! Tallenteissa mainittu oppimisalusta ei tällä hetkellä ole käytössä. Oppimistehtävät ovat itsenäisiä pohdintatehtäviä.



Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksen rakenne ja sisältö

päijät sote

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@paijatha.fi
4. Tilaukseen tulee kirjata tilattavien kylttien tiedot (koko, värillinen/musta-valkoinen, 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

Sisältö:

- Materiaalipankki työn tueksi
- IKUn ja PHKSn koulutusmateriaalit (Moduuli I – IV luentomateriaalit)
- AVOsairaanhoidon koulutusmateriaalit

Koulutuksiin ilmoittautuminen

- Hyvinvointialueen työntekijät ilmoittautuvat koulutuskalenterin kautta

- Yksityisten palveluntuottajien työntekijät ilmoittautuvat:

  www.paijatha.fi > meille töihin > opi ja kehity > tutustu koulutuskalenteriin > siirry koulutuskalenteriin >

  Suora linkki: Koulutuskalenteri Julkinen

Helin virkeyttä päivään -tuolijumppa

Vartin vetreyttävä tuolijumppa

Vastuuhenkilöt

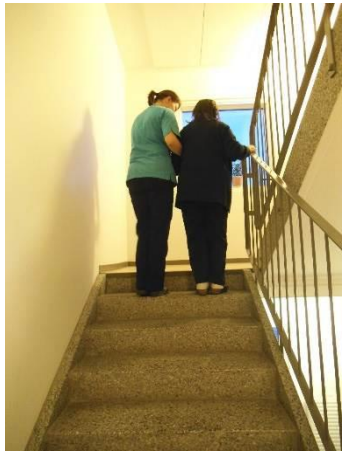
Iiris Salomaa
Asiantuntija, ft YAMK
p. 044 7161 334
iiris.salomaa@paijatha.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen, th YAMK
RAI-koordinaattori, th YAMK
p. 044 018 7873
tiina.lehtinen@paijatha.fi

Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus





















päijät sote