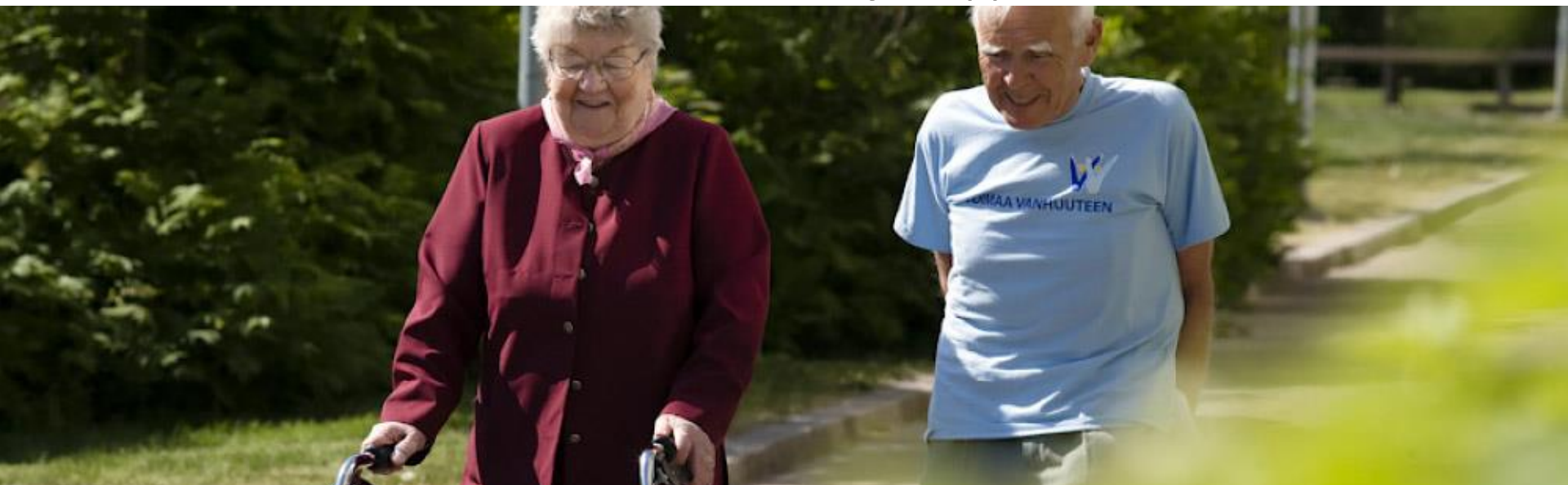


Kaatumiset kuriin – ryhmäliikunta ja ympäristö kaatumisten ehkäisyssä!

Iloa ja voimaa ympäristöstä, Ikäinstituutin verkostopäivä
8.12.2016 Dos. Erja Rappe



Esityksen sisältö

- Ryhmäliikunta kaatumisten ehkäisyssä
- Luontoliikunta ja kaatuminen
- Kävelypuutarhan vaikutus kaatumiseen
- Ympäristön suunnittelu ja ylläpito kaatumisen ehkäisyssä

Kaatuminen

- Alttius kaatua lisääntyy toimintakyvyn heiketessä.
- Hoivan ja hoidon piirissä asuvilla sekä muistisairailla ihmisillä suuri riski kaatua.
- Kaatumisen pelko altistaa kaatumisille.
- Liikuntaharjoittelu (erityisesti voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu) vähentää sekä kaatumisia että kaatumisen pelkoa.

Ryhmäliikunnan vaikutus kaatumisen pelkoon

- Voimaa vanhuuteen –terveysliikuntaohjelman (2005-2014) kolmannen vaiheen kuntaryhmän (11 kuntaa) liikuntaryhmien osallistujille huhtikuussa 2015 lomakekysely.
- Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa siitä ketä ryhmäliikunta oli tavoittanut ja miten he olivat kokeneet ryhmiin osallistumisen vaikuttaneen hyvinvointiinsa.
- Kysely n=833 (2563), vastausprosentti 32,5, naisia 648 (79%), miehiä 180 (22%).

Ryhmäliikunnan vaikutus kaatumisen pelkoon

- Vastaajien keski-ikä oli 72,3 vuotta (-65 v. 11 %, 65-74-v. 51 % ja 75+v. 38 %).
- Koulutustausta: perusaste 41,4 %, keskiaste 27,7 %, opisto tai korkeakoulu 30,9 %.
- Vaikeuksia tulla toimeen käytettävissä olevilla tuloilla koki 28 % osallistujista.
- Kuntosali 38 %, tanssi 15 %, kuntojumppa 14 %, vesivoimistelu 11 % , voima- ja tasapaino 4 %, muut 18 %.

Kaatuminen

Oletteko viimeisen vuoden aikana kaatunut kävellessänne?
Voitte valita useampia vaihtoehtoja.

1. En ole kaatunut
2. Kyllä (kodin sisätiloissa)
3. Kyllä (kodin piha-alueella)
4. Kyllä (ulkona kadulla tai julkisella paikalla)

Kaatumisenpelko

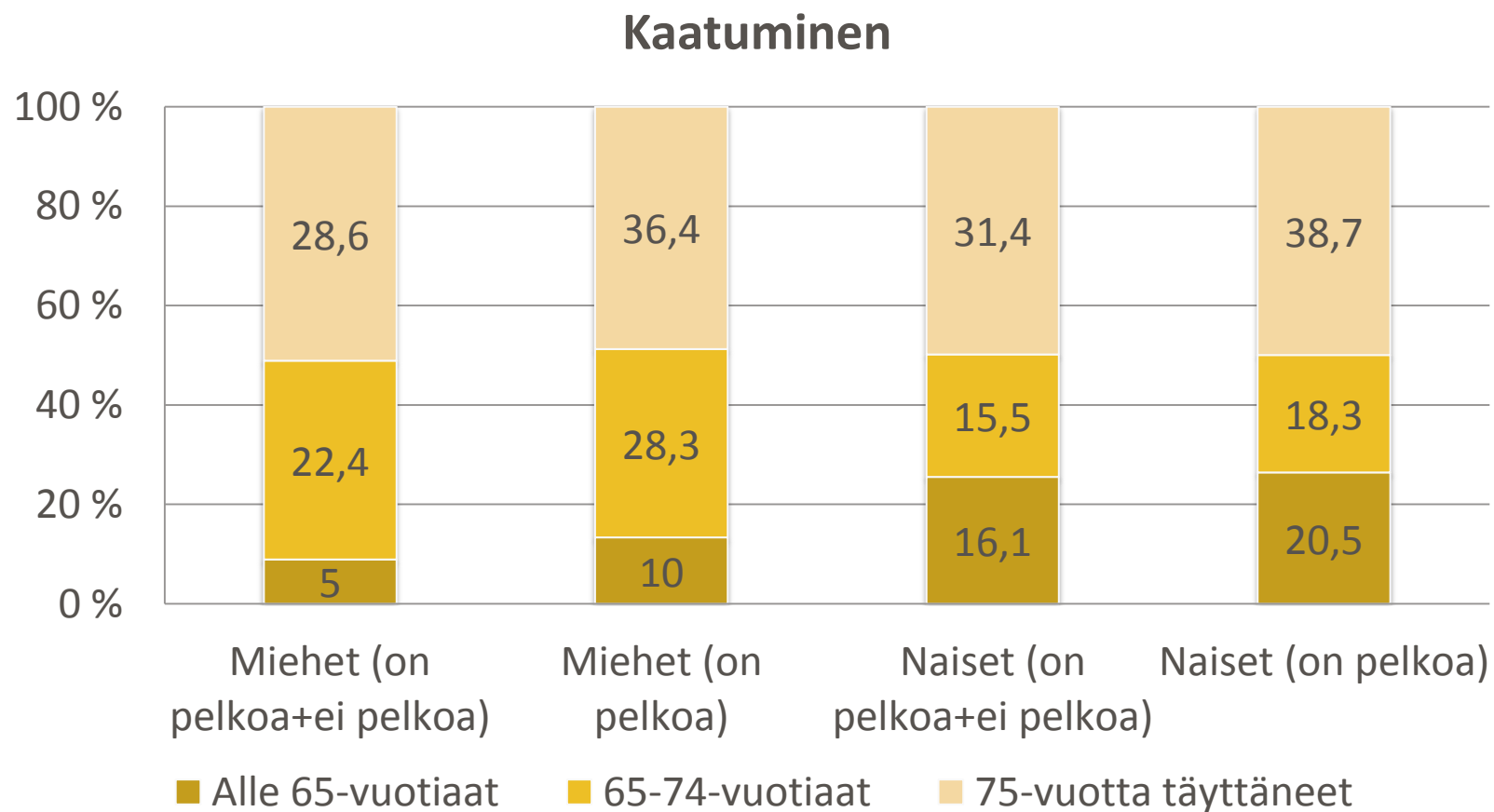
Onko liikuntaryhmään osallistumisenne vähentänyt kaatumisen pelkoanne?

1. Ei ollenkaan
2. Vähän
3. Jonkin verran
4. Paljon
5. Hyvin paljon
6. Minulla ei ole kaatumisen pelkoa

Kaatumiset

- Vastaajista 22 % oli kaatunut viimeisen vuoden aikana.
 - Ei tilastollista eroa sukupuolten välillä.
- Kaatumisia enemmän
 - Korkea ikä
 - Yksinasuminen
 - Alhainen koulutus
 - Apuvälineiden käyttö
 - Kaatumisen pelko
- Kaatumisia vähemmän
 - Liikuntaharrastus

Kaatumiset

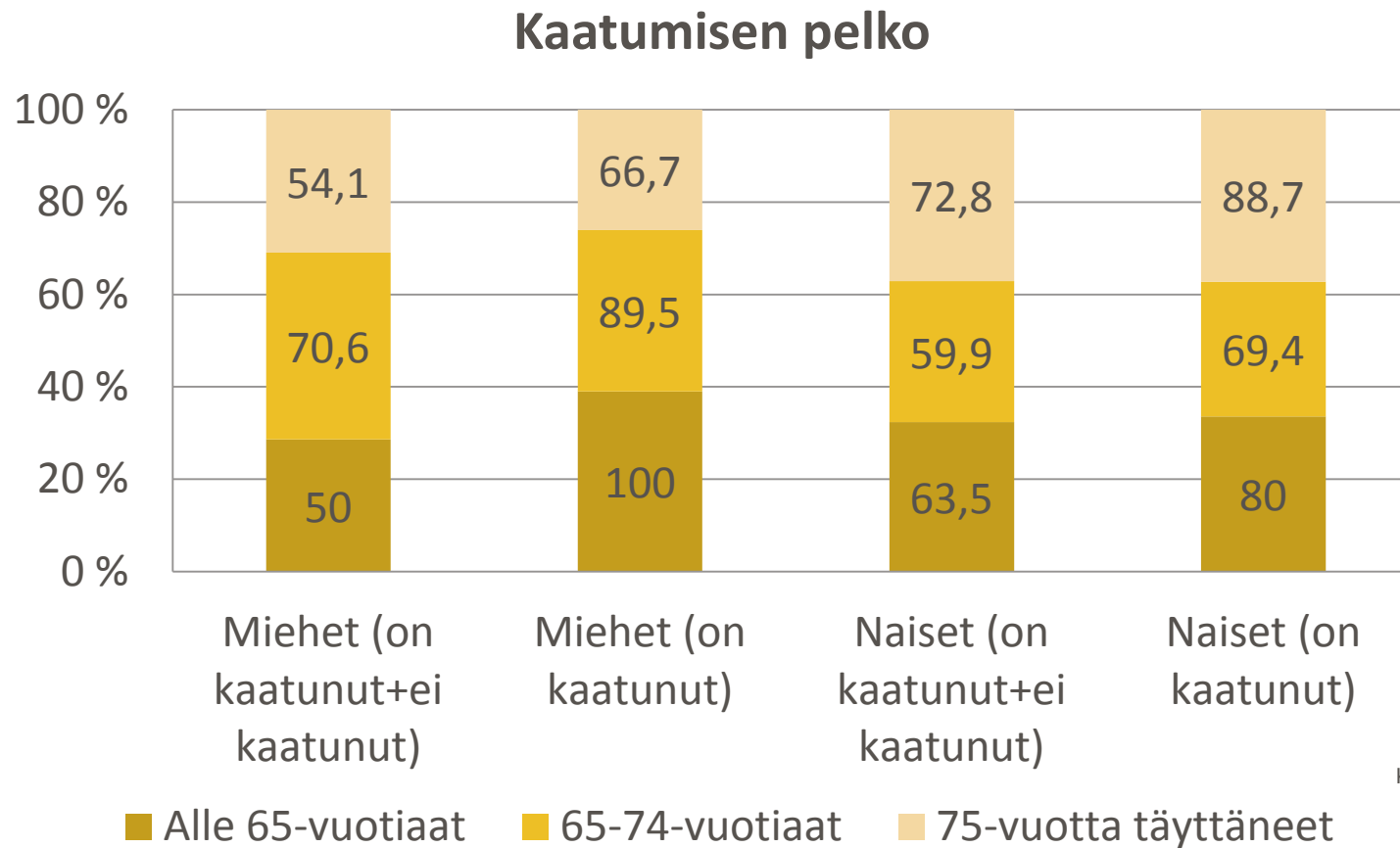


Kuva Zeren Basaran

Kaatumisen pelko

- Vastaajista 65 %:lla oli kaatumisen pelkoa.
- Kaatumisen pelko lisääntyi iän myötä.
- Vanhimmassa ikäryhmässä naisilla oli miehiä enemmän kaatumisen pelkoa.
- Kaatumisen pelko ennusti kaatumista.

Kaatumisen pelko



Kuva Zeren Basaran

Ryhmäliikunnan vaikutus kaatumisen pelkoon

- Mitä vanhempi osallistuja oli, sitä enemmän koettu kaatumisen pelko väheni liikuntaryhmään osallistumisen myötä.
- Yksinelävillä kaatumisen pelko väheni enemmän kuin kumppanin kanssa asuvilla.
- Jos koki hankaluuksia tulla toimeen käytettävissä olevilla tuloilla, kaatumisen pelko väheni enemmän kuin, jos ei kokenut hankaluuksia.

Ryhmäliikunnan vaikutus kaatumisen pelkoon

- Mitä alhaisempi koulutustaso, sitä enemmän kaatumisen pelko väheni.
- Mitä useammin osallistui liikuntaryhmään, sitä enemmän kaatumisen pelko väheni.
- Liikuntaneuvontaa saaneilla vähemmän kaatumisen pelkoa.

Ryhmäliikunnan vaikutus kaatumisen pelkoon

- Jos osallistuja koki fyysisen kuntonsa, tasapainonsa, lihasvoimansa ja mielialansa parantuneen jonkin verran tai enemmän, kaatumisen pelko väheni kun ikä oli vakioitu.

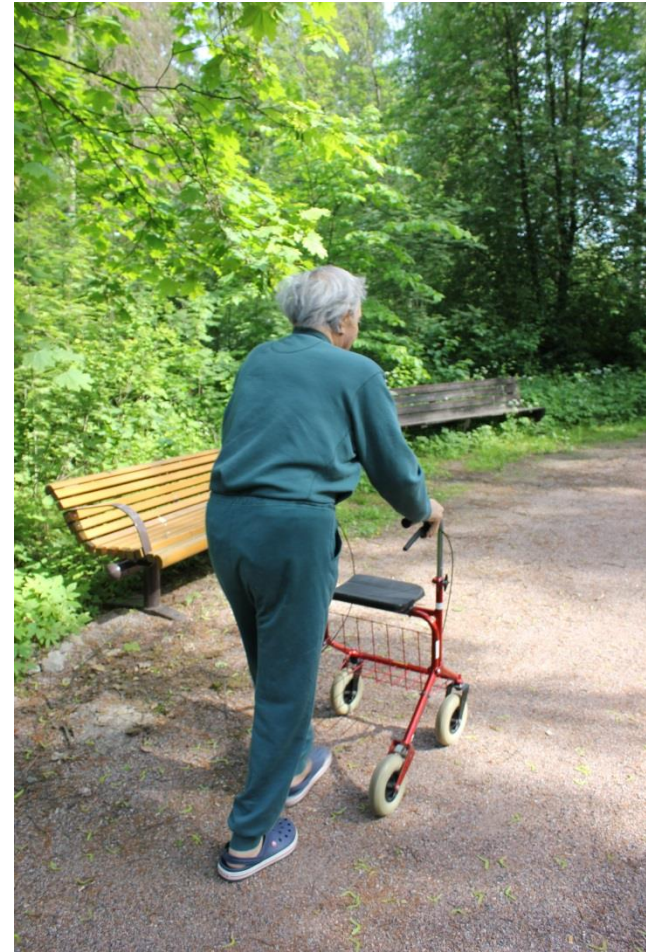


Luontoliikunta

- Luontoliikunta harjaannuttaa voimaa ja tasapainoa monipuolisesti ja ylläpitää liikkuvuutta.
- Lähellä sijaitsevat, viihtyisät viheralueet motivoivat säännölliseen liikuntaan.
- Saavutettavuus ja koettu turvallisuuden tunne vaikuttavat liikuntahalukkuuteen ja toteutuneeseen aktiivisuuteen.

Luonto liikuttaa

- Parempi uni ja vähemmän unilääkkeitä kun ulkoillaan - pystytään paremmin pystyssä.





9.12.2016



9.12.2016

Luonto rauhoittaa

- Luontoympäristö rauhoittaa ja ei kuormita liikaa tiedonkäsittelyä
 - Ymmärrettävä ympäristö tuntuu turvalliselta.
 - Rauhallinen mieli ja parantunut tarkkaavaisuus auttavat havainnoimaan ympäristöä ja toimimaan hätiköimättä mikä ehkäisee kaatumisia.
 - Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät, huonotuuli haihtuu ja pelko kaatumisesta voi unohtua.

Kävelypuutarha ja kaatumiset

Detweiler et al. 2009

- Muistisairaus lisää kaatumisen riskiä etenkin pitkäaikaishoidossa: lääkitys, kiihtyneisyys, sekavuus, vuorokausirytmien ongelmat, ympäristön stressaavuus (lukittu, meluisa, vieras, tylsä)
- Tutkittiin kävelypuutarhan käytön vaikutusta kaatumisiin ja niiden vakavuuteen sekä tarvittavaan lääkitykseen.
- Vuoden seuranta ennen puutarhaa, kävelypuutarhan avaaminen, vuoden seuranta käytöstä.
- 28 miestä 74-92 v., keski-ikä 80,5 v.

Kävelypuutarha ja kaatumiset

Detweiler et al. 2009

- Sekä ne, jotka kävivät puutarhassa usein (yli 22 kertaa vuodessa) että ne, jotka käyttivät puutarhaa harvemmin kaatuivat vähemmän ja tarvitsivat vähemmän lääkitystä kuin ennen puutarhaa.
- Useammin käyvillä lääkityksen tarve väheni enemmän.

Käyntimäärä	Kaatumisia vähemmän	Kaatumisen vakavuuden vähentyminen
Useasti	39 %	37 %*
Harvemmin	8 %	9 %

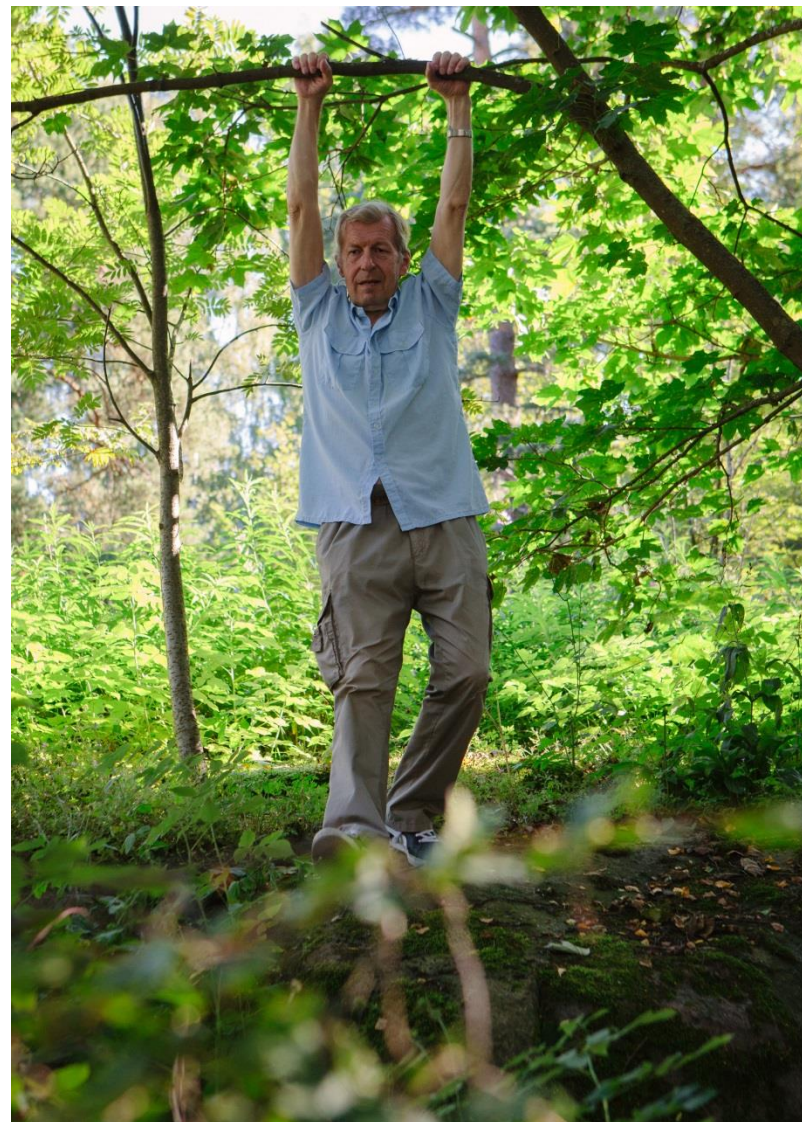
* Erityisesti pyörätuolia käyttävillä kaatumisten vakavuus väheni.

Luontoelämyspolulla

- Kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy

- Kuljetaan yhdessä rastilta toiselle
- Tehtäviä neljässä korissa
 - LIIKEKORISSA voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä
 - VETREYSKORISSA venytysliikkeitä koko keholle
 - AISTIKORISSA katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan
 - KOKEMUSKORISSA muistellaan ja tarinoidaan
- Sisältää ohjaajan oppaan ja 42 tehtäväkorttia
- Voi toteuttaa puistossa, pihassa tai metsikössä
- Ohjeet ja kortit ostettavissa tai ladattavissa
<http://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/>





Ympäristö kaatumisen ehkäisyssä

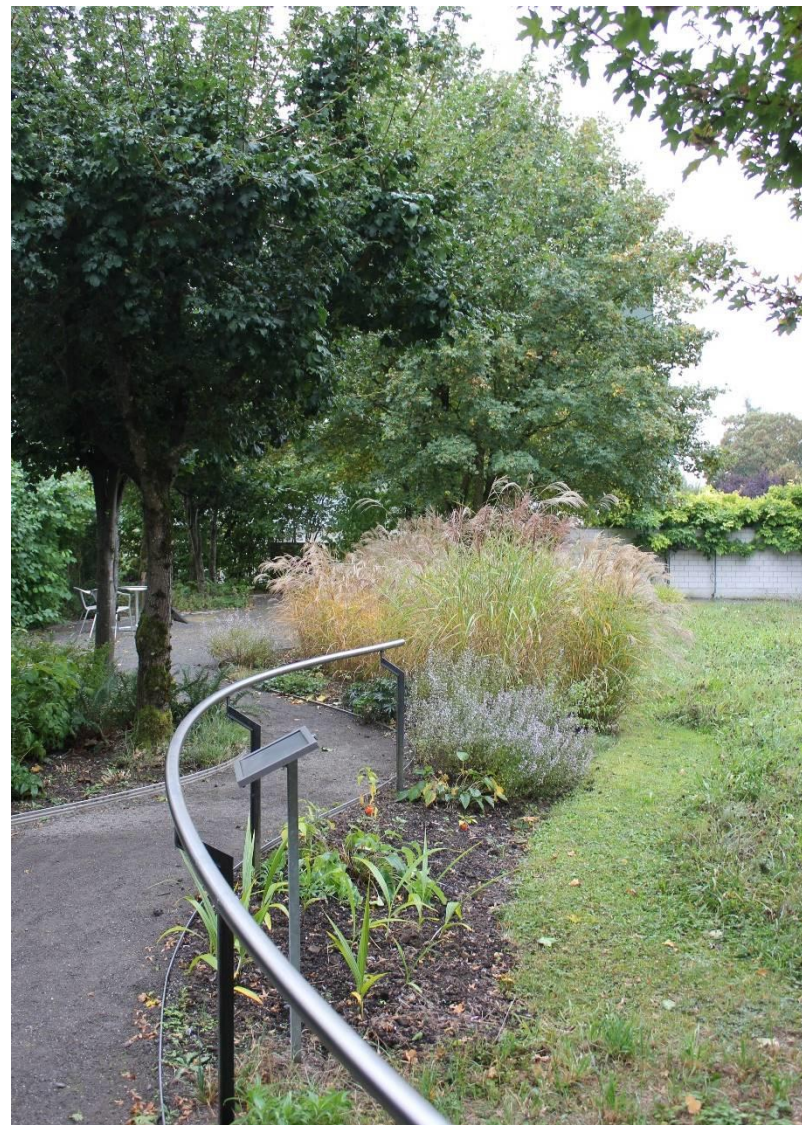
- Ympäristön suunnittelu ja ylläpito
- Suunnittelu:
 - Kulkuväylät: pinnoitteet, tasaisuus, heijastukset, esteet
 - Portaat, luiskat
 - Käsijohteet, kaiteet
 - Valaistus
 - Levähdyspaikat
 - Liikennejärjestelyt

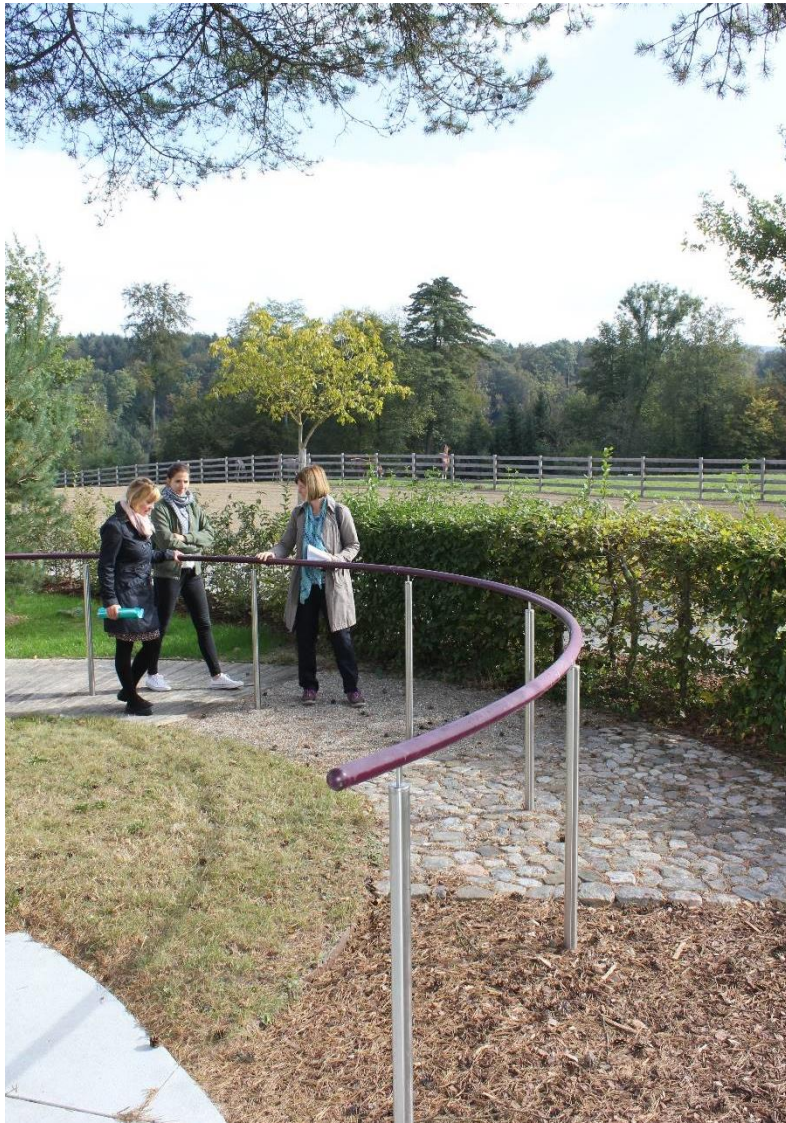
Kumman kulku –veden vai ihmisen?

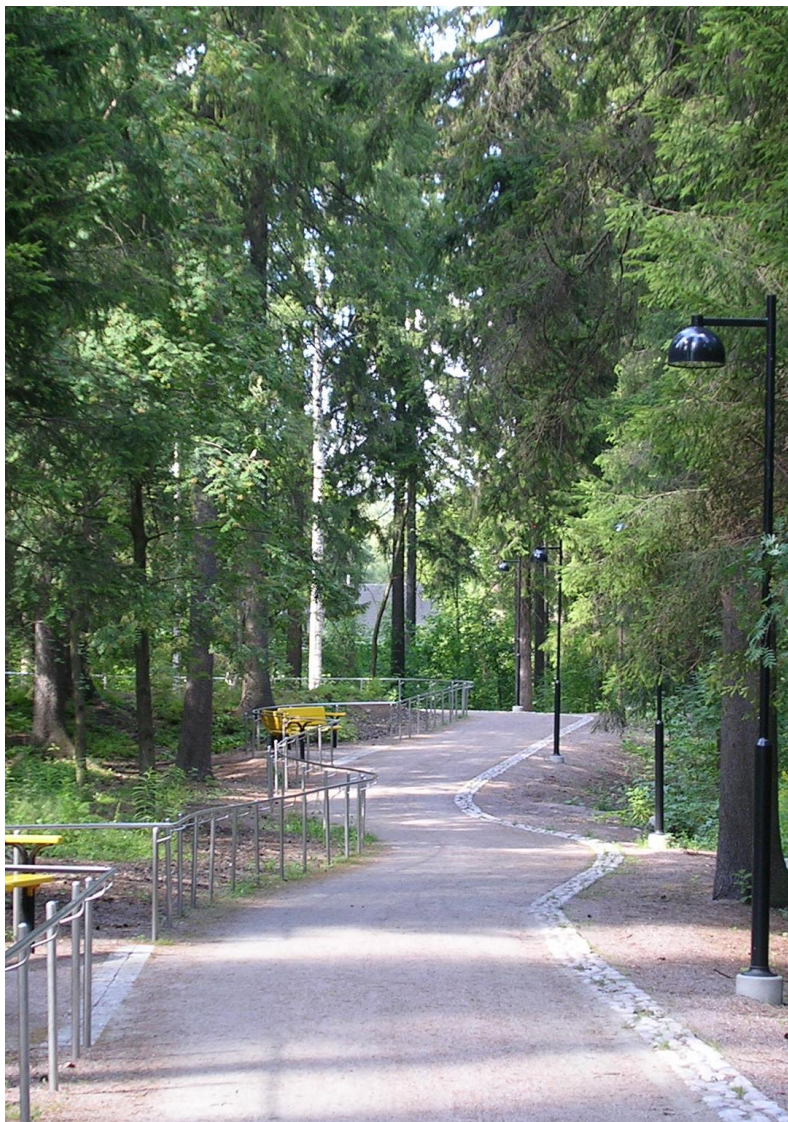


Muistisairaiden ryhmäkodin piha



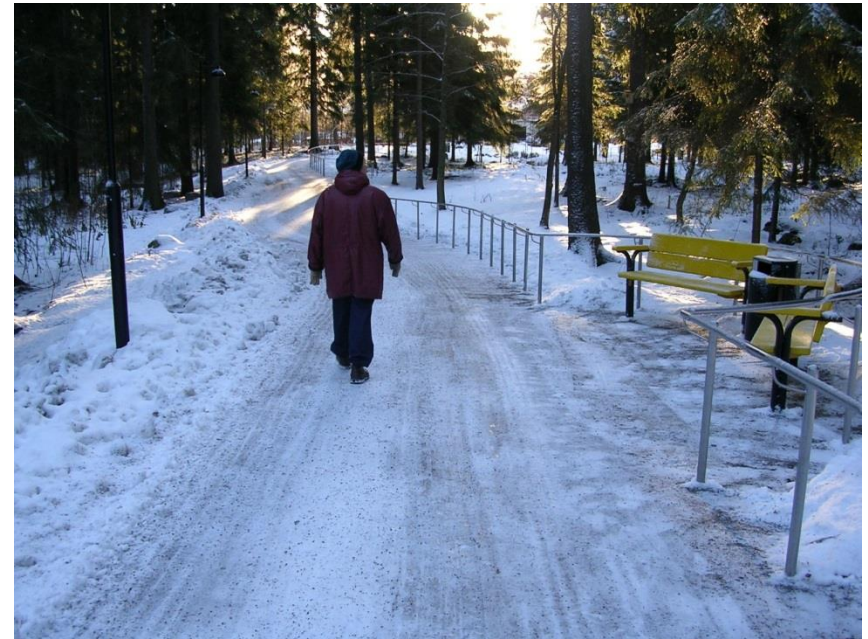






Ympäristö kaatumisen ehkäisyssä

- Ylläpito:
 - Seurantajärjestelmät
 - Liukkausvaroitukset
 - Hiekoitustieto
 - Ajoitus



Turun kaupunki

<https://docs.google.com/uc?id=0BzXkl1EI5s7YWIM0WW5iWE16VkE&export=download>

Kiitos!

Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Erja Rappe

erja.rappe@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/ikainstituutti



Ikäinstituutti

