

Sian
SOTE

**POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE**

Kaatumisen ehkäisy hyvinvointialueella

Voimaa vanhuuteen työpaja 11.2.2026

Joensuun Tiedepuisto

Tarja Hirvonen

Lonkkamurtumat ja kaatumiset Pohjois-Karjalan hva:lla

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % osuus vastaavasta väestöstä (lukumäärä)

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (id:699) (suluissa määrä)			
	2022	2023	2024
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue	0,6 (289)	0,7 (315)	0,7 (346)
Etelä-Karjalan hyvinvointialue	0,8 (290)	0,7 (252)	0,7 (258)
Etelä-Savon hyvinvointialue	0,6 (259)	0,7 (304)	0,7 (306)
Kainuun hyvinvointialue	0,7 (149)	0,6 (132)	0,5 (114)
Pohjois-Savon hyvinvointialue	0,6 (375)	0,6 (406)	0,5 (371)
© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2025			

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä

- **Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä on yksi hyvinvointialueiden HYTE-kertoimen 11 indikaattorista**
 - Lonkkamurtuman (sivu- tai päädiagnoosi S72) vuoksi sairaalassa hoidettujen osuus prosentteina vastaavan ikäisestä väestöstä. Tavoitetaso korkeintaan 0,4 prosenttia 65 vuotta täyttäneistä (Pohjois-Karjalan hva 0,7 %)
- **2025 HYTE-kerroin Pohjois-Karjalan hva:lla 13**
 - Lonkkamurtumia
 - 2023 315 (Sotkanet)
 - 2024 346 (Sotkanet)
- **0,1 % muutos = n. 48 lonkkamurtumaa (väestöennuste 65 vuotta täyttäneet 2026 (ennuste v. 2024) 48395 henkilöä)**
- **Tavoitetaso pitkällä aikavälillä 0,4 % tarkoittaa tällä väestömäärällä reilua 140 lonkkamurtumaa vähemmän/vuosi**

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä */10 000 vastaavan ikäistä, osuus (lukumäärä)

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä (id:3959)

	2022	2023	2024
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue	299 (1371)	308,9 (1435)	300,3 (1413)
Heinävesi	477,9 (61)	467,8 (60)	324,1 (42)
Ilomantsi	407,8 (81)	243,5 (49)	334,1(68)
Joensuu	309,4 (556)	343,1 (623)	297,7 (549)
Juuka	227,8 (39)	244,5 (42)	328,8 (57)
Kitee	286 (108)	303,6 (117)	337,5 (132)
Kontiolahti	265,9 (74)	234,6 (67)	309,1 (90)
Lieksa	275,5 (115)	295,1 (124)	186,9 (79)
Liperi	271,8 (76)	270,9 (77)	213,2 (62)
Nurmes	234,9 (81)	278,1 (96)	329,4 (114)
Outokumpu	339,8 (75)	315 (70)	356,4 (80)
Polvijärvi	253,7 (37)	296,6 (44)	327,6 (49)
Rääkkylä	359,6 (32)	267,3 (24)	310,1 (28)
Tohmajärvi	266,1 (39)	284,1 (42)	426,3 (63)

© THL, Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi 2005-2025

Kaatumiset ja putoamiset haittatapahtumina

Kaatumiset ja putoamiset
haittatapahtumina, Siun sote:

- 2023 2472
- 2024 2815
- 2025 3690

Kirjaaminen haittatapahtumana
Mediatriin alkoi v. 2022

	2023	2024	2025
Kotihoito	928	761	909
Asumispalvelut	679	1125	1695



Kuva: Pixabay

Kaatumisen ehkäisy Pohjois- Karjalan hyvinvointi- alueella

Siun

ESTETÄÄN KAATUMISET

- Huolehdi tilojen ja asuinhuoneiden esteettömyydestä ja turvallisuudesta. Huomioi mattojen ja kalusteiden turvallisuus, riittävät tukikahvat sekä riittävä valaistus. Huolehdi, että lattiapinnat ovat kuivat ja puhtaat.
- Huolehdi, että käytössä olevat apuvälineet (liikkumisen apuvälineet, silmälasit, kuulolaite) ovat kunnossa, käyttäjälle sopivat ja saatavilla.
- Varmista asiakkaan vaatteiden ja kenkien sopivuus ja turvallisuus. Ulkoiluun tarvittaessa liukuesteet tai nastakengät.
- Ohjaa asiakasta turvalliseen ylösnousuun. Asiakkaan ollessa vuoteessa, huolehdi, että vuode on ala-asennossa.
- Ylläpidä asiakkaan toiminta- ja liikuntakykyä sekä hyvää ravitsemustilaa. Huolehdi myös riittävästä nesteen ja D-vitamiinin saannista. Tue normaalin vuorokausirytmien toteutumista.
- Huolehdi, että asiakkaan perussairaudet ovat tasapainossa. Ennakoi kaatumisvaaran lisääntyminen, esim. asiakkaan muuttaessa uuteen ympäristöön, terveydentilan tai lääkityksen muuttuessa, ja tee tarvittavat kaatumisia ehkäisevät toimenpiteet.
- Huolehdi, että asiakkaan lääkitys on tarkistettu kaatumisvaaraa lisäävien lääkkeiden osalta. Konsultoi lääkärää, jos asiakkaalla on ortostaattinen hypotensio.
- Minimoi kaatumisesta aiheutuvat vammat huolehtimalla esim. lonkkasuojien käytöstä.
- Ohjaa työkavereita, asiakasta ja asiakkaan läheisiä kaatumisen ehkäisyyn.

Tukea, turvaa ja hyvinvointia
siunsote.fi

Kaatumisen ehkäisy Siun soten strategisissa asiakirjoissa

- On yksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunnan asettamista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteistä
- Strategia
 - Toimintamme lähtökohtana on ennaltaehkäisy sekä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen yhteistyössä asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.
 - Toimintamme on tuloksellista, laadukasta ja kustannusvaikuttavaa.
- Hyvinvointisuunnitelma 2025-2028
 - Toiminta- ja työkyvyn vahvistaminen
 - Kysytään kaatumisesta tai kaatumisen pelosta systemaattisesti ikäihmisiltä – yksilöllisen kaatumisriskin arvioinnin käynnistäminen sote-palveluissa.
- Asiakas- ja potilasturvallisuuden sekä laadunhallinnan suunnitelma
- Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen suunnitelma 2023-2026: Ikääntyneiden kaatumistapaturmat jatkavat laskua
 - Yksiköissä nimetyt kaatumistapaturmien vastuuhenkilöt
 - Kaatumisen ehkäisyn ohjaus, neuvonta, koulutus ja viestintä yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa
 - Pilotoidaan kaatumiseen ehkäisyn interventioita

Kaatumisen ehkäisy Siun sotessa 2025

- Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaisille
- Kaatumisen ehkäisy on kytketty osaksi elintapaohjauksen polkua
- Kaatuminen sivusto luotu Siun soten Hoida hyvinvointiasi www-sivuille
- Pilotit avoterveydenhuollossa ja osastoilla
- Kaatumisen ehkäisy teemana Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu – ja OLKA-pisteiden tilaisuuksissa
- Viestintä: mediatiedotteet ja someviestintä
 - [Kaatumisriskin tunnistamiseen kokeillaan uutta toimintamallia - Siun sote](#)
 - [Syksyn Hei ikäihminen -tapaamisissa teemana pystyssä pysyminen - Siun sote](#)
 - ["Vähän hidastaa mutkissa" – Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu -tapahtumissa pohdittiin keinoja estää kaatumisia - Siun sote](#)
- Voimaa vanhuuteen –ohjelma alkoi, mukana hva ja kaikki alueen kunnat
 - kaatumisen ehkäisy yksi kolmesta painopisteestä
- Pilotit suunnitteilla 2026 kotihoitoon ja asumispalveluihin, alkaneet 2.2.2026
- Koulutusta:
 - Kaatumisen ehkäisyn koulutus 15.4.2025: **Kaatumisriskin arvioinnista kaatumisen ehkäisyyn: ortostaattinen koe ja kaatumisriskiä lisäävät lääkkeet**
 - [Kaatumisen ehkäisy Ajan hermolla -Teamsissä syyskuussa](#)
 - **Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaisille info 25.11.2025**
 - Voimaa vanhuuteen -ohjelman koulutustarjonta
- FRAT, RAI, ikinä IRAi (2026)

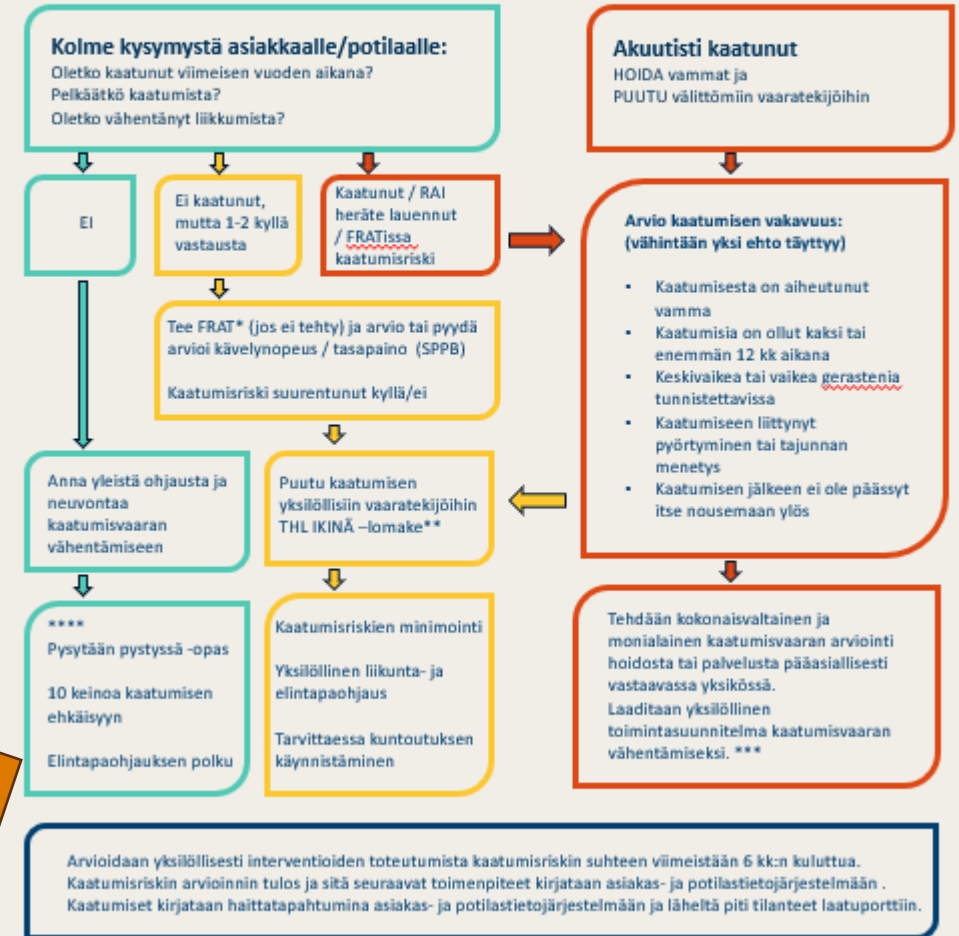
Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaiselle

Perustuu maailmanlaajuisiin kaatumisen ehkäisyn suosituksiin

TAVOITTEET:

- Kytkeä kaatumisen ehkäisy osaksi jokaisen ammattilaisen työnkuvaan.
- Tunnistaa ajoissa ikääntyneiden toimintakyvyn heikkeneminen ja tarjota heille tukea toimintakyvyn säilyttämiseksi.
- Ennaltaehkäistä ikääntyneiden kaatumistapaturmia.
- Vähentää kaatumisista aiheutuvaa inhimillistä kärsimystä.
- Vähentää kaatumisista aiheutuvia kustannuksia.
- Vaikuttaa HYTE-kertoimeen

Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaiselle



Toimintamallin käyttö sotepalveluissa, alustava suunnitelma

- Terveyteen tai toimintakyvyn muutokseen liittyvät tilanteet, joissa tarkentavia kysymyksiä ikääntyneelle on syytä esittää, esim.
 - Palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä
 - Uusi pitkäaikaissairaus tai sairauteen liittyvä seurantakäynti
 - Uusi toimintakykyä tai liikkumista haittaava oire tai toimintakyvyn muutos
 - Akuutin sairauden tai vamman jälkeen
 - Sairaalasta kotiutuessa
 - Ennen suunniteltua leikkausta tai muuta raskasta hoitotoimenpidettä
 - Useat yhteydenotot vastaanotolle
 - Elämäntilanteen suuri muutos

Kaatumisen ehkäisy hva:n, kuntien ja järjestöjen yhdyspinnoilla

- Asiakkaiden ohjautuminen, miunhyvinvointi.fi
- Yhteinen viestintä: voima- ja tasapaino, kodin turvallisuus, jne...
 - Somepäivitykset
 - Lehtijutut
 - Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu -tilaisuudet
 - Muut tilaisuudet
 - Asiantuntijuus
- Hyvinvointisuunnitelmat
- Ikääntyneiden asumisen ennakointi; neuvonta, ohjaus, esteettömyys, ikäystävällisyys asuinalueilla

Vinkkejä ja tukea kaatumisen ehkäisyyn

- Siun soten [www-sivut](#)
 - [Elintapaohjauksen polku](#)
 - [Hoida hyvinvointiasi: Kaatuminen](#)
- [UKK-instituutin sivut](#)

- [Miunhyvinvointi.fi - sivusto](#)



Lähde: [Kaatumisvaaraan voi vaikuttaa](#) - UKK-instituutti

Pysy pystyssä – keinoja kaatumisten ehkäisyyn

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti. Voima- ja tasapainoharjoittelu!
- Muista hyvät jalkineet, liukkailla keleillä liukuesteet tai nastakengät!
- Käytä silmälaseja ja kuulolaitetta, mikäli ne ovat sinulle tarpeen.
- Huolehdi että kotiympäristö on turvallinen sekä sisällä että ulkona. Huomioi esim. riittävä valaistus, kulkuväylien esteettömyys sisällä ja ulkona, mattojen alle liukuesteet, hyvin hoidettu piha, hiekoitus. Tarvittaessa tukikahvat ja kaiteet.
- Nauti riittävästi terveellistä ravintoa ja juomaa päivittäin. Muista D-vitamiini ja riittävä proteiinin saanti.
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä.
- Muista huolehtia terveydentilastasi. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen, ja käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä sovitusti.
- Jos sinulla on tasapaino-ongelmia, huimausta tai kaadut tai pelkää kaatumista, kerro siitä omalle hoitajallesi tai lääkärille.



Yhdessä tehden

Siun
SOTE

POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

