

*Sian*  
**SOTE**

**POHJOIS-KARJALAN  
HYVINVOINTIALUE**

# Kaatumisen ehkäisyyn – toimintamallin kytkeytyminen kuntien liikuntaneuvontaan ja VOITAS-ryhmiin

Voimaa vanhuuteen yhteisporinat

Tarja Hirvonen

5.6.2026

# Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote

- Siun sote perustettiin kuntayhtymänä vuonna 2017.
- Vuoden 2023 alussa muutuimme kuntayhtymästä hyvinvointialueeksi.
- Toimimme 13 kunnan alueella.
- Palvelemme noin 162 500 asukasta
  - 65 vuotta täyttäneitä 48395 v-2026
  - 75 vuotta täyttäneitä 23573 v.2026
- ”Noin 300 kilometriä pitkä ja 200 kilometriä leveä”.
- Järjestämme julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut, ympäristö-terveydenhuollon sekä pelastustoimen Pohjois-Karjalassa.



# Miten meillä menee kaatumisten ehkäisyssä?

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä (suluissa määrä)	2022	2023	2024
Koko maa	0,7	0,7	0,7
<b>Pohjois-Karjalan hyvinvointialue</b>	<b>0,6 (289)</b>	<b>0,7 (315)</b>	<b>0,7 (346)</b>
Etelä-Karjalan hyvinvointialue	0,8 (290)	0,7 (252)	<b>0,7 (258)</b>
Etelä-Savon hyvinvointialue	0,6 (259)	0,7 (304)	<b>0,7 (306)</b>
Kainuun hyvinvointialue	0,7 (149)	0,6 (132)	<b>0,5 (114)</b>
Pohjois-Savon hyvinvointialue	0,6 (375)	0,6 (406)	<b>0,5 (371)</b>

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

➔ Vuoden 2025 alustavien HYTE-kertoimen laskelmien mukaan kolmanneksi heikoiten pärjännyt hyvinvointialue.

Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, %  
vastaavan ikäisestä väestöstä on yksi  
hyvinvointialueiden HYTE-kertoimen 11  
indikaattorista

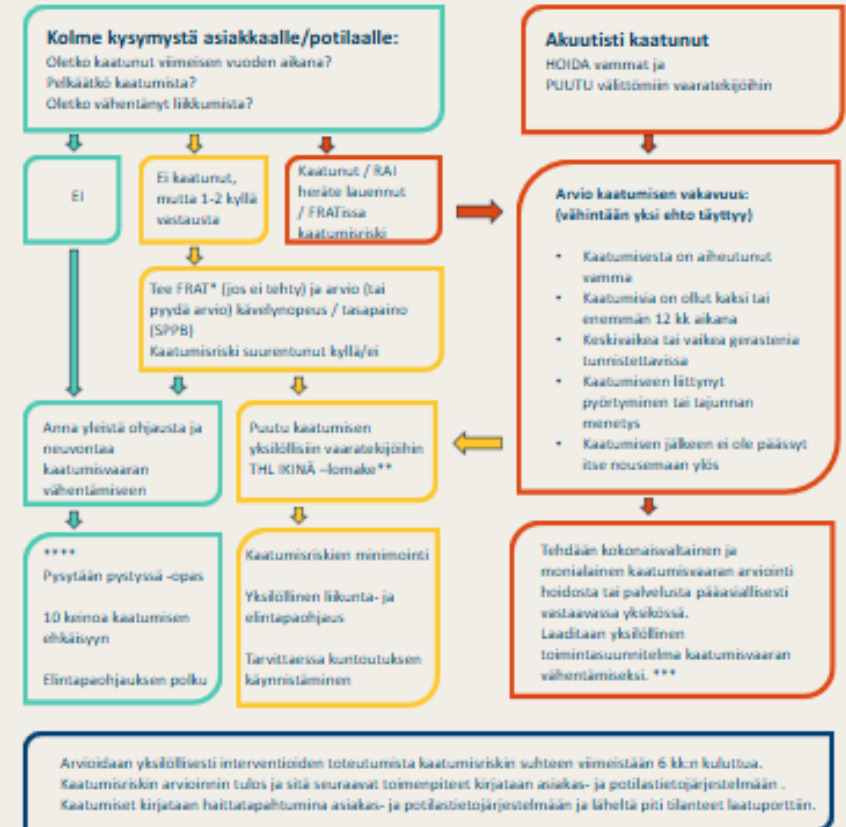
- 2024 luku 0,7 % , HYTE-kerroin Pohjois-Karjalan hva:lla v. 2025 13 (0-100)
- 0,1 % muutos = n. 48 lonkkamurtumaa (väestöennuste 65 vuotta täyttäneet 2026 (ennuste v. 2024) 48395 henkilöä)
- v. 2025 0,7 % , 340 lonkkamurtumaa 65 vuotta täyttäneillä
- 26.5.2026 159 lonkkamurtumaa



# Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaisille

- Perustuu maailmaanlaajuisiin kaatumisen ehkäisyn suosituksiin
- Laadittu syksyllä 2025
- Geneerinen malli
  - Mallinnettu eri kotihoitoon ja iäkkäiden asumispalveluihin
  - Muille palvelualueille mallintaminen käynnistynyt/käynnistymässä

## Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaiselle

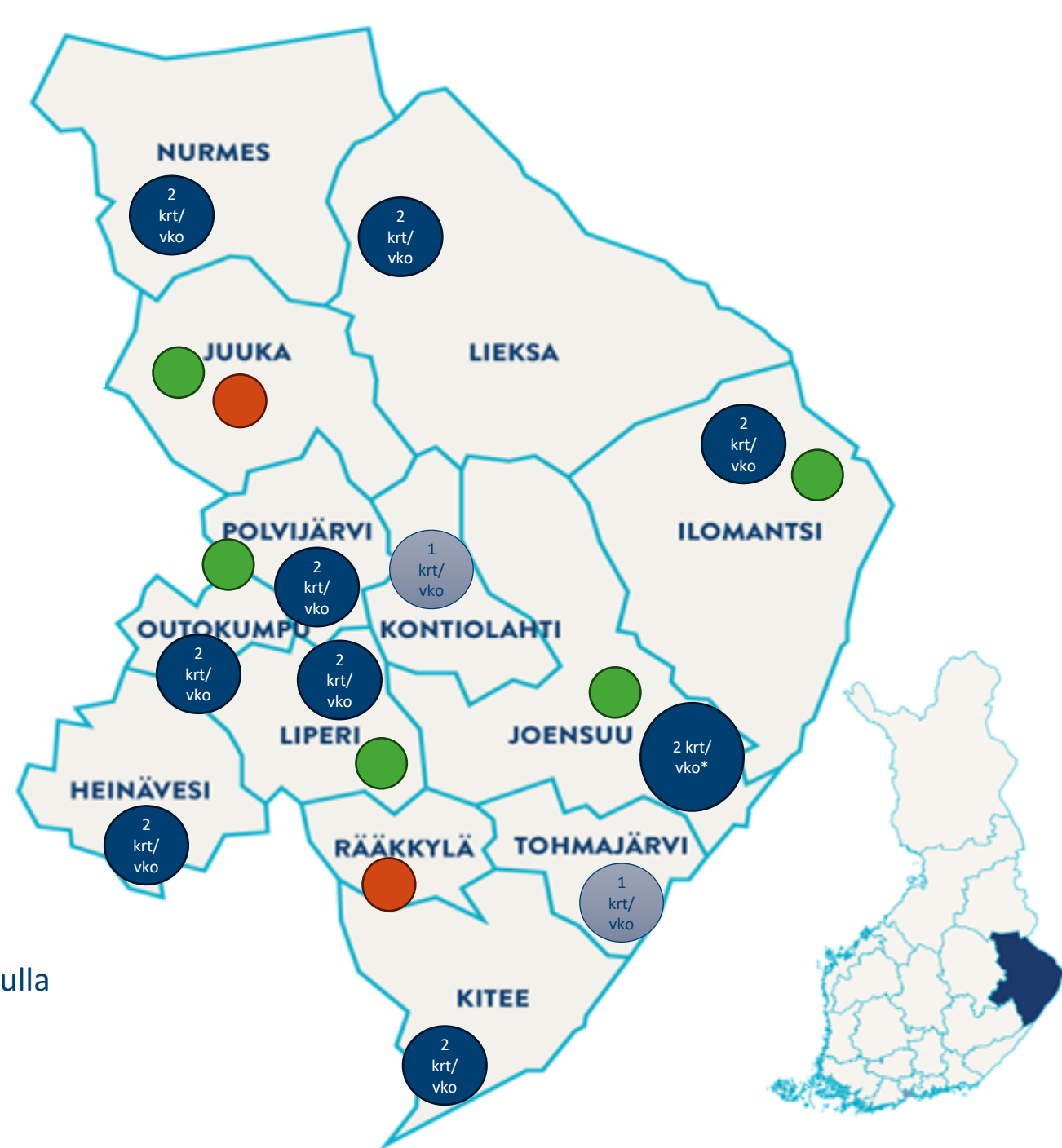


# Siun soten VOITAS –ryhmät keväällä 2026

- Kuntoutus käynnistyy aina toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen arvioinnilla:
  - Avofysioterapeutit terveysasemilla ja kotikuntoutuksen fysio- ja toimintaterapeutit asiakkaiden kotona
  - Arviointiin voi hakeutua asiakas itse tai ohjata sote ammattilainen sekä lähiomainen
  - Syksyn ryhmät muodostuvat asiakastarpeen mukaan

\* Joensuun alueella useampia ryhmiä

 Kuntien liikuntaneuvonta [miunhyvinvointi.fi](https://miunhyvinvointi.fi) sivulla



# Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin kytkeytyminen kuntien liikuntaneuvontaan ja VOITAS-ryhmiin

## Kolme kysymystä asiakkaalle:

- Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?
- Pelkäätkö kaatumista?
- Oletko vähentänyt liikkumista?



Ei

Kyllä

Anna tarvittaessa yleistä ohjausta ja neuvontaa kaatumisvaaran vähentämiseen tai ohjaa hakemaan tietoa /tukea.

- [Pysytään pystyssä -opas](#)
- [10 keinoa kaatumisen ehkäisyyn](#)
- [Kävely kevyemmäksi -ohje](#)
- [Valmiit ohjelmat | Voitas.fi](#)
- [Elintapaohjauksen polku](#)
- [Miunhyvinvointi.fi](#)
  - Kuntien liikuntaneuvonta
- Kuntien VoiTas-ryhmät

Ei

Vähentynyt liikkuminen, tasapainovaikeudet liikkussa, asiakas itse huolestunut

Kyllä

Haasteita arjessa ja kodin ulkopuolella asiointi ei onnistu  
→ kuntoutustarve

Kyllä

**Fysioterapia/kotikuntoutus**  
→ Käynnistyy aina toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen arvioinnilla

Ei

Jatko

Yhdessä tehden.