



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tapaturmien ehkäisy Turvakoutsi-valmennus

Webinaari

19.5.2020





Ohjelma

- Webinaarin tavoitteet/Saara Aakko
- Tapaturmien ehkäisyverkosto ja Turvakoutsi-toiminta
 - Kaatumis-, liukastumis- ja putoamistapaturmat
 - Palotapaturmat/Juha Hassila, SPEK
 - Hukkumistapaturmat/Niko Nieminen, SUH
 - Muu Turvakoutsi-materiaali
- Turvakoutsi-materiaalin hyödyntäminen
- Turvakoutsiksi?





Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Webinaarin tavoitteet

Osallistuja saa tietoa

- a) tapaturmien ehkäisystä
- b) mistä etsiä lisätietoa ja tukimateriaalia aiheeseen liittyen
- c) kaatumis-, liukastumis- ja putoamistapaturmiin, palotapaturmiin sekä hukkumistapaturmiin liittyvistä tapaturmariskeistä ja keinoista, joilla niitä voidaan ennaltaehkäistä (tutkittu tieto)
- d) miten materiaalia voi hyödyntää erilaisiin info-tilaisuuksiin





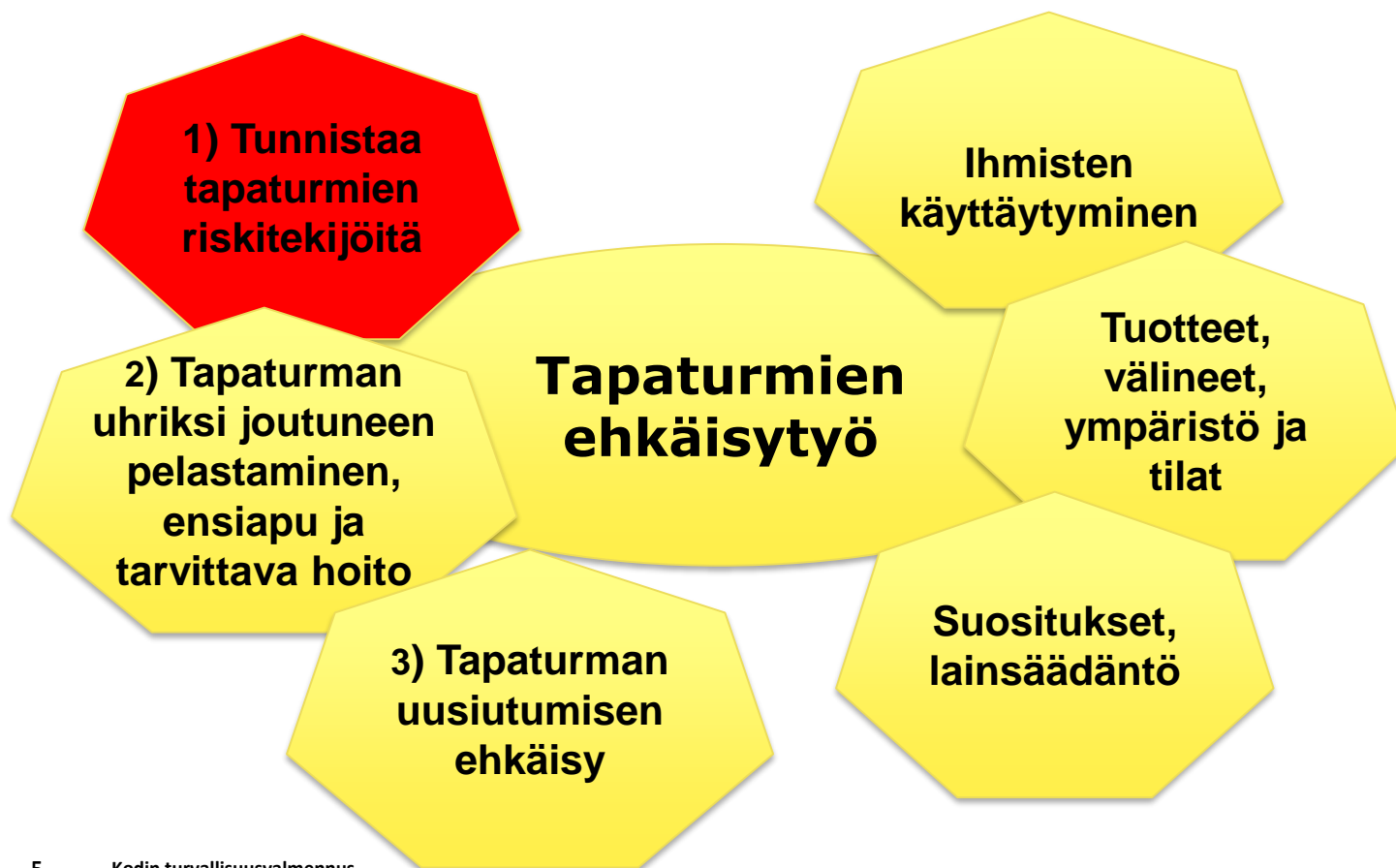
Tapaturmien ehkäisyverkosto

- Viranomaisista ja järjestöistä koostuva yhteistyöverkosto, jota SPR koordinoi.
- Tavoitteena on kotona ja vapaa-ajalla sattuvien tapaturmien vähentäminen erilaisin viestinnän keinoin.
- Toiminta perustuu Koti ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelmaan 2014-2020 ja sitä määrittelee ajankohtaiset tapaturmatilastot.





Tapaturmien ehkäisy





Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tapaturmakampanjat

Tapaturmapäivä-kampanja

Pysy pystyssä -kampanja



Tapaturmapäivä-kampanja



TAPATURMAPÄIVÄ
PE 13. PÄIVÄ
2020

Pysy pystyssä - kampanja



#PysyPystyssä - valitse kenkä tai liukueste käyttötarpeesi mukaan

LIUKUESTEET



Kantaliukuesteet



Koko pohjan liukuesteet



Päkiäiliukuesteet

JALKINEET



Talvijalkineet



Nastakengät



Kitka-/pitopohjakengät

KÄYTTÖ-TARKOITUS

Monipuolisesti ulkoiluun

Lisäpitoa esim. korkokengän kanssa

Monipuolisesti ulkoiluun

Erityisesti kaupunkiin

ETUJA

Voi riisua pois tarvittaessa, voi käyttää erilaisten kenkien kanssa

• Monikäyttöiset
• Hyvä pito pakkasella / lumikeleillä

• Hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa ja vaihtelevissa keleissä

• Monipuoliset
• Ei tarvitse varoa sisätiloissa

HUOMIOI NÄMÄ

• Tukea kriittiselle kantaisuvaiheelle
• Helppo pukea ja riisua

• Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

• Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

• Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus

• On liukas kivilattialla → varovaisuus
• Hieman hankalampi kiinnittää

• Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus
• Ei anna pitoa kantaisuvaiheeseen

• Liukkaalla pito ei välttämättä riitä

• Kivilattialla voi olla liukas
• Puulattialla ei kannata kävellä

• Voimakkaampi ponnistus voi johtaa pidon menettämiseen

MISTÄ OSTAA

Suutarinliikkeet, kenkäkaupat, urheiluliikkeet, tavaratalot

Kenkä- ja urheilukaupat, suutarinliikkeet, eräliikkeet

HINTA

n. 29-33 €

n. 10-22 €

n. 8-15 €

n. 80 € -

n. 100-150 €

n. 100 € -

MERKKEJÄ

Devisys

Devisys, Icebug, 2GO, Spiky plus

Ice8, FrontGrip

Halti, Sievi, Icebug, Meindl, Merrel, Lowa

Sarva, Icebug

Icebug, Hanvag, Merrel



Kotitapaturma.fi

Kotitapaturma

Ihmisellä on vain yksi henki. Ehkäise kotona ja vapaa-aikalla sattuvat tapaturmat.

80% Vammaan johtaneista tapaturmista sattuu kotona ja vapaa-aikalla.

90% Tapaturmaista kuolemista sattuu kotona ja vapaa-aikalla.

[TARKISTA](#)

Ajankohtaista

Tarkistuslistan avulla tarkistat kotisi vaaranpaikat

Kodin turvallisuuden tarkistuslistat on päivitetty ja käännetty usealle eri kielelle. Tarkistuslistoja on laadittu aikaisemmin alle 1-vuotiaiden, 1-3 vuotiaiden, 4-9...

13.11.2019 | [Lue lisää](#)

Huonokuntoisessa sähkölaitteessa ja -asennuksessa kyte turvallisuusriskejä

Jotta koti olisi turvallinen on sähkölaitteiden eli sähkölaitteiden ja -asennusten kunto tarkkailtava ja laimateita huollettava säännöllisesti. Halvasta vialta ja oivasta...

8.11.2019 | [Lue lisää](#)

Vissy on viisasten juoma

Kukaan ei odottanut vanhempiensa nähtämyksiä nähdä ovenvaihdon jälkeen perheelle tuomattuaan Väiviedon. Kolopapaton kivennäisveden idea on siinä, että janoon on kirkkaalla väillä jotain muuta kuin...

4.11.2019 | [Lue lisää](#)

[KATSO KAIKKI](#)



Pienen iho palaa herkästi - video palovaaroista



- Makuhälyne ja rattaat**
 - Pinnasängyn pinnat ovat riittävästi liukkaalla, eikä lapsi saa päästää noiden villin tai pääse liukumiehin pois sängystä.
 - Liikenäköisyys on lähtö.
 - Rattaita käytetään turvaväljäläpöillä.
 - Latta ei jätetä väliin rattaissa.
 - Rattaiden jarrut lukitaan aina, peukoksin terkeksi.
- Ketissä**
 - Ruusu ja jousen limpöillä varmistetaan ennen vintäntä.
 - Maitosienen käytetään eri laukkaa karkteen levittämisen ehkäisemiseksi.
 - Syöttötuoli on takava eikä lapsi pääse noustamaan siinä istuessaan.
 - Latta pidetään siinä, kun hän istuu syöttötuolissa.
 - Kuusi, tervä ja valkoinen eiset sekä myrkylliset pesuaineet pidetään lapsen ulottumattomissa.
 - Tervä ei ole siltä viiltävää laukissa on turvavälineet.
 - Lieden tarkkainnet on suojattu ja lapsen karkteen luelle enery esim. leivosaajan avulla.
- Kylpyhuone ja sauna**
 - Lapsen kylpyveden lämpötila tarkistetaan aina ennen kylpyn menoa.
 - Latta ei koskaan jätetä ammeeseen ilman valvontaa ja kylpy- tai pesunne rhytytetään aina kylvyn jälkeen.
 - Kylpyhuoneen kunnat ovat trossantat- ja turvahuojia.
 - Lattalla ja ammeessa on liukuesteet.
 - WC:n ja kylpyhuoneen ovensa on alipainolla avattava kisko.
 - Saunassa liukaa ympärillä on turvakaide eikä vauriota kuivata kuusaa kiskaan läheltä.
- Latti**
 - Lehjen äännekuin soveltuu tarkistetaan. Lapsen keltaa ei ole:
 - pieniä trossia oia
 - nartuja tai hahnoja
 - pieniä kunnia tai paloja
 - suojeuttajia/suojapaloja.
 - Lehjen kunnat tarkistetaan säännöllisesti ja rikkoontuneet poistetaan käytöstä.
 - Lehjen pöytä tarkistetaan ja ne pestään säännöllisesti.
- Pöydillä**
 - Pöydän leikkivälineet, kuten keinot ja kippivälineet, ovat turvallisia ja niiden kunto tarkistetaan säännöllisesti.
 - Lasten leikkipaikka on suojassa liikkovälineillä ja auringonpaisteilla.
 - Lapsi suojaan aurinkoa sopivalla vaatekudella, ulkoilun ajoneuvoilla ja suojeutilla.
 - Lapsella on vaatteet, jotka eivät takera leikkivälineillä (esim. hupussa ei ole pyörä).
 - Trampoliinilla lyptään yksi kerrallaan ja trampoliinilla ympärillä on turvaverkko.
 - Lapsi ei pala pyöräilykypärä pöytästä kun leikki leikkivälineillä.
 - Pöydän vesitart- ja -aht rhytytetään käytön jälkeen lapsi voi hukata muutamankin sentin vyytyseen veteen.
 - Kylpytuoli-pöytä peitetään heti käytön jälkeen.
 - Pöydän kavit ovat myrkyttömiä.
 - Latta ja hänen leikkimateriaa valvotaan.

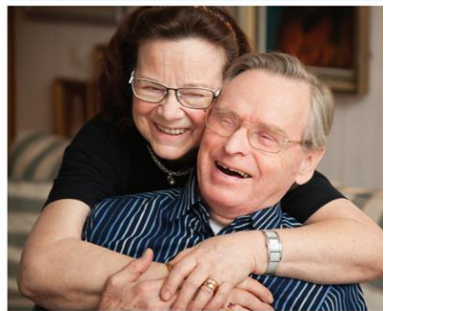


Turvallisuutta lapsellesi TARKISTUSLISTA 1-3-VUOTIAAT

Käyttö- ja asennusohjeita löydät kotitapaturma.fi:stä. Lisää turvavälineitä löydät kotitapaturma.fi:stä. Lisää turvavälineitä löydät kotitapaturma.fi:stä.

Opeteikaa yhdessä havainnoimaan ja tunnistamaan vaaranpaikkoja. Mietteä turvallisaa tapoja toimia riski- ja lähtöä piti - tilanteissa.

Turvallisia vuosia



Tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen

[www.kotitapaturma.fi](#)





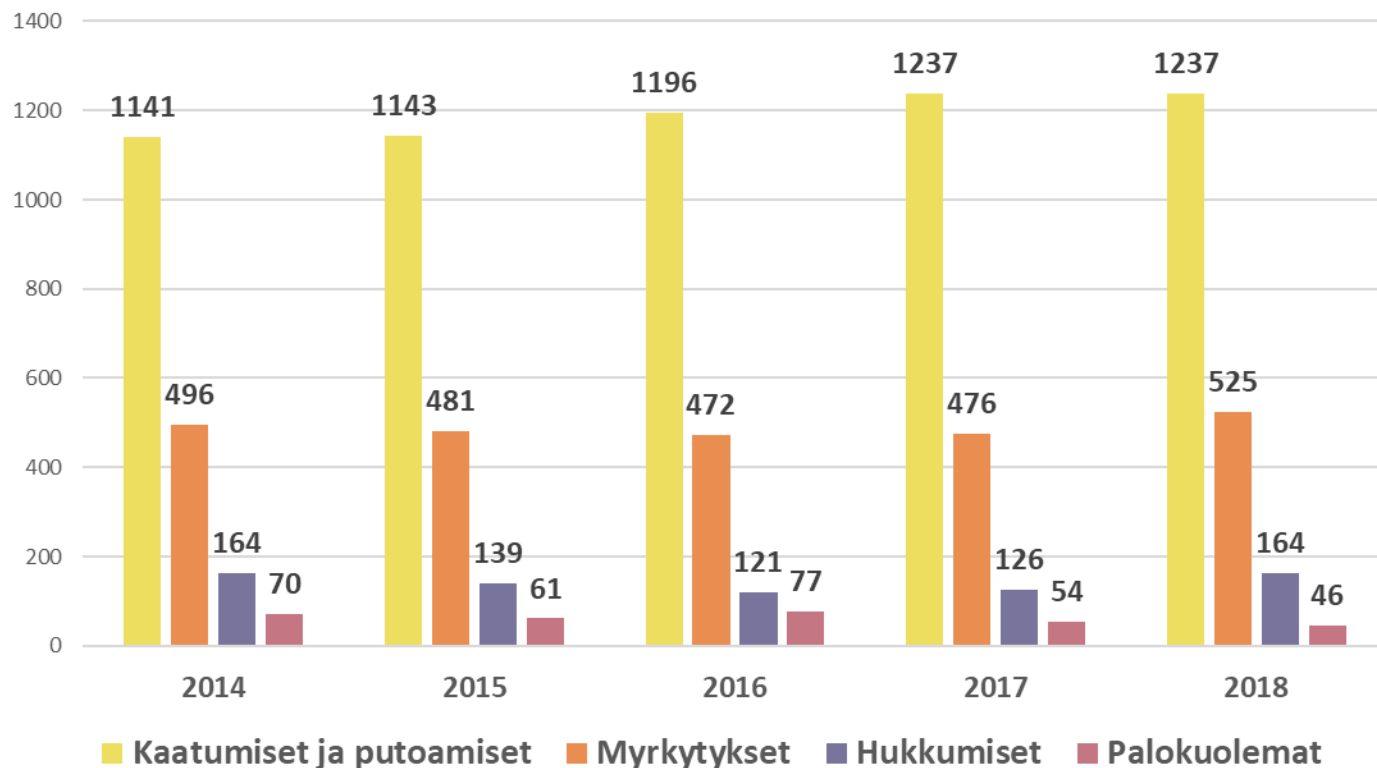
Tapaturmat Suomessa

- THL:n mukaan tapaturma on äkillinen, odottamaton, ulkoisten tekijöiden aiheuttama ja henkilön loukkaantumiseen johtava tapahtuma, kuten putoaminen.
- Vuosittain miljoona tapaturmaa, joista kotona ja vapaa-ajalla 80 %.
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmakuolemia sattuu vuosittain noin 2500, yli 100 000 sairaalahoitojaksoa vuosittain.
- Tapaturmien kustannukset arviolta 1,2–1,4 miljardia euroa.





Tyypillisimmät tapaturmakuolemat vuosina 2014-2018





Tyypillisimmät kotitapaturmat

Uhritutkimuksen (2017) mukaan tapaturmista lähes kolme neljännestä oli koti- ja vapaa-ajan tapaturmia (39 % koti-, 27 % liikunta- ja 14 % muun vapaa-ajan tapaturmia).

Kotitapaturmissa aiheutuneet vammat olivat tyypillisimmin mustelmia, ruhjeita tai haavoja (noin puolet) nyrjähdyksiä, venähdyksiä tai sijoiltaanmenoja (18%) sekä palovammoja (12 %). Murtumia esiintyi 8 %:ssa ja pään alueen vammoja 3 %:ssa.

Tapaturman synty	Osuus	Esimerkit
Kaatuminen, kompastuminen, liukastuminen tai matalalta (alle 1 m) putoaminen	44 %	Matot, talvikelit
Terävän esineen aiheuttama vamma	30 %	Ruuanlaitto ja korjaus
Poikkeavat lämpötilat (palovamma, paleltuminen)	12%	Ruuanlaitto, grillaaminen sauna
Törmäys henkilöön tai esineeseen	6%	
Putoaminen yli 1 m korkeudelta	4%	Tikkaat, jakkara, portaat
Muu tapa	4%	





Tapaturmat eri ikäryhmissä

- Lapsilla ja nuorilla *liikennetapaturmat* ovat yleisin tapaturmaisien kuolemansyy.
- Työikäisillä *myrkytykset* (alkoholi, huumeet, lääkkeet) aiheuttavat eniten kuolemia.
- Iäkkäillä valtaosa tapaturmista aiheutuu *kaatumisista*. Ikääntyneillä kaatumisten seuraukset ovat vakavampia kuin nuoremmilla ikäryhmillä.





Kodin turvallisuusvalmennus







Turvakoutsi-toimintaa 2018-2019

Turvakoutseja 110

Pidetyt tilaisuudet 86

Tilaisuuksiin osallistuneet 1700

- 63% tilaisuuksista pidetty iäkkäille ja heidän läheisilleen
- Kaatumisia ja putoamisia käsiteltiin noin 90%:ssa ja elämäntapojen yhteyttä tapaturmiin noin puolessa tilaisuuksista





Infotilaisuuden järjestäminen

- Omaishoidon tukitoiminnassa, ystävätoiminnassa, muistikahviloissa ja ea-ryhmien tilaisuuksissa
- Eri kampanjoiden yhteydessä
- Yhteistyötahojen koulutustilaisuuksissa ja tapahtumissa
- Vanhusten palvelutaloissa ja terveystieteissä
- Kerrostalojen asukasillat ja kyläyhteisöt/kyläkahvit
- Kouluissa, päiväkodeissa, neuvoloissa, yrityksissä
- Eläkeläisyhdistysten kerhoissa, harrasteryhmissä
- Muiden yhteistyökumppaneiden toimintamuodoissa





Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy – Kaatumiset, putoamiset ja liukastumiset. Esimerkki infosta

*Sisällöt perustuvat koti- ja vapaa-ajan tapaturmien
ehkäisyhankeen sisältöihin*





Korona ja tapaturmat

Koronavirus

Liikuntasuosituksia ei peruttu



Luonnosta löytyvät nyt turvallisimmat paikat liikuntaan
Sanna Inkinen

Hallitus on linjannut tällä ja viime viikolla merkittäviä leviämisen rajoittamiseksi. Linjaukset on tehty asiantu teutumalla tutkittuun tietoon silloin kun sitä on ollut toimenpiteet ovat vakuuttavia.

Toimenpiteistä ovat tärkeitä myös päätös osallistua ro lisätä testausten määrää ja kohdentaa rahoitusta tutki kerääminen on välttämätöntä näin mittavien toimien kerättyä tietoa tarvitaan, koska olosuhteet meillä, harv epidemian leviämislle erityyppiset kuin monissa muu testauskapasiteetin kasvattaminen on perusteltua. Tuo tarvitaan. Keskusteluissa koulujen sulkemisen vaikutti vuosituhaanella ja Yhdysvalloissa tehtyihin tutkimuksi

ASKETTAIN päivitettyjä liikuntasuosituksia ei peruttu. I harjoittaa kahdesti viikossa, aerobista kuntoa kolmest puuskuttaa. Lisäksi tehdään liikkuvuus-, koordinaatio Koronavirus ei poista tarvetta huolehtia jokaisen kans psyykkisestä kunnosta.

Erityisen tärkeää on ylläpitää ja kohentaa riskiryhmiin Hyvä fyysinen kunto voi parhaimmillaan suojata saira olosuhteissa parantaa mahdollisuuksia selvitä, jos saat Hengityslihaksisiston hyvä kunto ja oikean hengitystek arvoissaan.

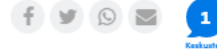
uusimmat **Luukijata**

Älä vähennä liikuntaa, vaikka korona rajoittaa elämää – älä varsinkaan jos olet yli 70-vuotias

Turkittu tieto todistaa, että lihaksat alkavat surkastua merkittävästi jo kolmen vuorokauden vuodenlevon jälkeen.

30.1.2020 11:51

Hannu Kokki



Hallitus on linjannut merkittäviä toimia koronaviruksen leviämisen rajoittamiseksi. Toimenpiteet ovat vakuuttavia.

Toimenpiteistä ovat tärkeitä myös päätös lisätä testausten määrää ja kohdentaa rahoitusta tutkimukseen. Tutkimustiedon kerääminen on välttämätöntä. Suomesta kerättyä tietoa tarvitaan. Olosuhteet meillä, harvaan asutussa maassa, ovat epidemian leviämislle erityyppiset kuin muissa maissa. Korona-testauksia jatkamalla saadaan tuoretta tutkimustietoa. Keskusteluissa koulujen sulkemisen vaikutavuudesta on viitattu viime vuosituhaanella ja Yhdysvalloissa tehtyihin tutkimuksiin.

Liikuntasuosituksia ei peruttu. Lihavolmaa pitää harjoittaa kahdesti viikossa, aerobista kuntoa kolmesti, ja niistä kerran saisi puuskuttaa. Liikkuvuus-, koordinaatio- ja tasapainoharjoittelua pitää jatkaa. Koronavirus ei poista tarvetta huolehtia fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta.

Erityisen tärkeää on ylläpitää ja kohentaa riskiryhmiin kuuluvien kuntoa. Hyvä fyysinen kunto voi parhaimmillaan suojata sairastumiselta, ja kaikissa olosuhteissa parantaa mahdollisuuksia selvittää, jos sairastuu korona-infektioon.

Aamulehti Digi koko kesäksi 17,90€ Tilaa AAMULEHTI

Luetuimmat Päivä

1. Laulissa ollut säätöauto törmäsi selkään Rantaväylän tunnelissa, täsmä onnettomuudesta ja sen syyistä tiedetään

2. Kaikki ulosajaja moottoritiellä...
...läsä olette lona kaikkiaan

aininen kertoo, kset ovat e: "Tauti leviää,

va työkeskentelee sa saarossa äsä – Hänen ainen, jonka ä: "Se oli ihan

shut alusti on oon, jotta ne nkuljetuksella mimmestartta an onnollaisia

lä +

RYDEN
LISEKSI

ivä Sinulle.

Luo lisää +

Päivystyskäynnit ja ensihoitotehtävät vähentyneet huomattavasti sairaaloissa – synnä pelko hakeutua hoitoon tai vähentyneet kaatumistapaturmat?

Sairaanhoitopiiristä muistutetaan, että pandemian aikanakin pitää hakeutua hoitoon, kun on sen tarve.

Ensihoito 7.4.2020 klo 11.53 | päivitetty 7.4.2020 klo 12.37

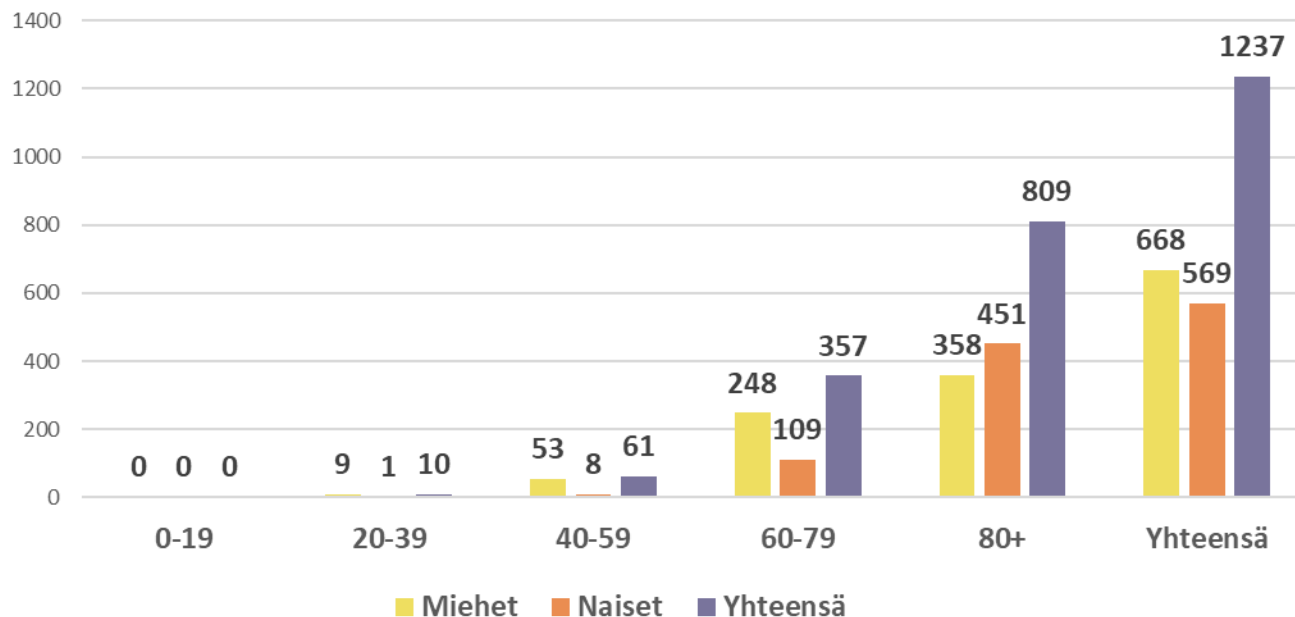


Kuva: Pasi Takkunen / Yle





Kuolemaan johtaneet kaatumis- ja putoamistapaturmat ikäryhmittäin ja sukupuolen mukaan v. 2018





Kaatumiset, putoamiset ja liukastumiset

- Suurin osa koti- ja vapaa-ajan tapaturmista on kaatumisia.
- Kaatumisia sattuu kaiken ikäisille, mutta kaatumisen riski sekä seurauksien vakavuus kasvaa iäkkäillä henkilöillä.
- Kaatumiset aiheuttavat merkittävän osan sairaalahoitoa vaativista tapaturmista sekä tapaturmaisista kuolemista.
- Noin 80 % kaatumisista tapahtuu kotona tai kodin piha-alueella.
- Jokaisena talvikuukautena noin 20 000 suomalaista loukkaantuu ulkona liukastumisen seurauksena.
- Putoamisessa syntyy vakavia vammoja, kun putoamiskorkeus on yli 5 metriä tai 2-3 kertaa oma pituus.





Kaatumiseen ja putoamiseen yhteydessä olevat tekijät



Kodin yleisimmät vaaranpaikat

Suurin osa iäkkäiden kaatumisista tapahtuu kotona, aktiiviseen päivääikaan päivittäisten toimintojen yhteydessä.



51 %
puuttuvat
tukikäteet

38 %
puuttuva
yövalo

29 %
puuttuvat
liukuesteet
kylpy-
huoneessa

25 %
puuttuvat
liukuesteet
mattojen alta

16 %
huonot sisä-
jalkineet

14 %
vaaralliset
keittiö-
jakkarat

3 %
vaaralliset
ulko-jalkineet

Palvanen ym. 2014



Ennakoi: tunnista riskit, ehkäise kaatumiset ja putoamiset

- Tunnista kaatumiseen yhteydessä olevat tekijät.
- Mieti toimenpiteet, joilla riskitekijät voi:
 - poistaa osittain tai kokonaan.
 - vähentää niiden vaikutuksia turvallisuutta lisäämällä.





Kaatumisten ehkäisy

- Valaistus; varmista, että valaistus on tilan käyttötarkoituksen mukaisesti riittävä eikä se häikäise.
- Kulkuväylät, lattiat ja portaikot; laita tarvittaessa mattojen alle liukuestematto.
- Kylpyhuone; kuivaa märkä lattia suihkun jälkeen. Käytä kumimattoja tms.
- Piha-alue ; huomioi keliolosuhteet ja käytä jalkineita sen mukaan





Putoamisen ehkäisy

Ehkäise putoaminen korjaamalla epäkohdat:

- Suunnitelmallinen työskentely
- Riittävä valaistus ja siisteys
- Tarpeettoman kiipeämisen välttäminen.
- Turvavälineet kuten asianmukaiset keittiötikkaat
- Ikääntyvien kohdalla lisäapuun turvautuminen.
- Lapsiperheissä turvatuotteiden hyödyntäminen.





Liukastumisten ehkäisy

- Valitse kengät kelin mukaan.
- Kulkuväylät, piha-alueet; huolehdi, että piha-alueet on puhdistettu lumesta, hiekoitettu ja valaistus on riittävä.
- Muut apuvälineet: esim. lonkkasuojaimet ja kaiteet tuovat tukea ja turvaa.
- Liikkeelle lähtiessä unohda turha kiire, varaa riittävästi aikaa ja liiku harkiten.
- Kelivaroituksia jalankulkijoille tarjoavat Ilmatieteen laitos www.fmi.fi.



Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa

YLI 75-VUOTIAIDEN LIKKUMINEN

10%
kestävyysliikuntaa



6% 

lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua

2% 

molemmat suositukset

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



Liikuntasuositus



VIREYTTÄ LIKKUMALLA

- Uudistunut aikuisten liikkumisensuositus (julkaistu 29.10.2019) huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen.
- Reipasta liikuntaa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi 2–3 kertaa viikossa.
- Vähäinenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä.



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti
ukkinstuutti.fi



Kaatumisvaaran arviointi

- Kaatumisvaaran arviointimittarien tarkoituksena on tehostaa tunnistamista ja ohjata varhaiseen puuttumiseen.
- [Kaatumistapaturmien ehkäisy - Terveyspisteet](#)
- KaatumisSeula®-hankkeessa kehitetty [kaatumisvaaran arviointilomake](#)
 - Perustuu ikäihmisen omaan arvioon.
 - Verkkosovelluksen täyttö onnistuu älypuhelimella, tabletilla sekä tietokoneella eikä se vaadi lataamista tai kirjautumista.



- Vastausten perusteella henkilö saa karkean arvion omasta kaatumisvaarastaan.
- Jos kaatumisvaara on kohonnut, saa täyttämä palautteen suositeltavista toimenpiteistä sekä vinkkejä KaatumisSeula®-työkalujen materiaalin hyödyntämisestä.

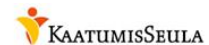
KaatumisSeula®-kaatumisvaaran itsearviointi

Kiitos vastauksistanne!

Saitte kyselystä 6 / 14 pistettä. Tämä tarkoittaa, että kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut.

Nyt on tärkeä reagoida niihin asioihin, jotka lisäävät kaatumisvaaraanne. Suosittelemme, että ammattilainen tekee Teille laajemman kaatumisvaaran arvion. Olkaa yhteydessä oman paikkakuntanne terveydenhuoltoon esimerkiksi omahoitajaan tai terveydenhoitajaan.

Voitte tulostaa tämän itsearvioinnin tuloksen hoitohenkilökunnalle nähtäväksi.



TARKISTUSLISTA

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin renkastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikutteko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiuttaa)?	Kyllä	Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevatartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössäne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Ovatko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkovoivien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiaisen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



KaatumisSeula® -työkalut

Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**
 - Käsitteleen reippaasti liikunnan ilkeästä ja säännöllisesti.
 - Liikunta on hyvä vaihtelua myös tasapaino- ja lihaskuntoharjoitusta.
- Maista hyvät jalkineet**
 - Tukevat jalkineet, ohutpohjaiset ja laistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvessa.
- Maista käytettyjä ilkkaita keuhkoihin**
 - Käytä keuhkoihin tarkoitettua suuhun laukeavaa. Myös tussit eivät ole huonoita.
- Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen**
 - Käytä valaistusta, myös yössä aivan, sillä silmällä näkemättä on vaarallista.
 - Käytä kulkuvälineiden tyhjien osien varoitusvalaistusta.
 - Käytä, joiden osat eivät ole raskaita, keuhkoihin tarkoitettuja keuhkokuivaimia. Jalkineiden mutkat eivät ole hyvä vaihtoehto (käsittämättä).
- Huolehdi myös kotijalan ja lämpötilan turvallisuudesta**
 - Tasaista ja hyviä jalkineita käyttäen jalkineiden sidos on tärkeä jalkineiden turvallisuuden takaamiseksi.
- Maista vettä monipuolisesti ja riittävästi vettä, huolehdi myös nesteen saannista**
 - Käytetään kotonani aina juomaa vettä.
 - Käytetään nestettä suhteellisesti riittävästi (1-2 litraa päivässä).
 - Käytetään vettä myös ulkona, jotta vettä riittää juomaksi.
- Varmista D-vitamiinin riittävä saanti**
 - D-vitamiinia ei saada tarpeeksi ruokasta.
 - 75% suomalaisista on D-vitamiinipuutteita.
- Vältä runsasta alkoholin käyttöä**
 - Alkoholin runsas käyttö lisää kaatumisriskiä.
 - Käytetään alkoholia ei ole syytä jättää kokonaan.
 - Käytetään alkoholia ei ole syytä jättää kokonaan.
- Maista huolehtia terveydentilastasi**
 - Terveydentila on hyvä tarkistaa säännöllisesti.
 - Käytetään terveydentilaa säännöllisesti ja säännöllisesti.
- Huolehdi, että lääkärikeskus on ajantasainen**
 - Käytetään lääkärikeskusta säännöllisesti.
 - Käytetään lääkärikeskusta säännöllisesti.



www.kaatumisseula.fi

TARKISTUSLISTA

kaatumisten vaaratekijöistä, vaurioitua

renkastamalla vaihtoehto Kyllä/EI

in puoli tunnin reippaasti (tunnin?)	Kyllä	EI
oharjottelu kotona tai ryhmässä	Kyllä	EI
ohutpohjaiset ja laistamattomat	Kyllä	EI
kuuseet kenkiä?	Kyllä	EI
myös öiseen aikaan?	Kyllä	EI
ty vapaksi tavareista?	Kyllä	EI
iden ruuonin kompostu?	Kyllä	EI
salisia ja hygienioitua?	Kyllä	EI
kehoitus hoidettu tavallaan hyvin?	Kyllä	EI
ai lähes joka päivä	Kyllä	EI
-1,5 litraa nestettä?	Kyllä	EI
teita (mm. maito, pihvi, jogurtti, viili,	Kyllä	EI
uuden?	Kyllä	EI
ta (ierkeitään kaksi annosta, osta viikossa)?	Kyllä	EI

ysymykseen EI on suositeltavaa vastata kyllä. Tutustu kaatumisriskin, Turvallisuus- ja terveyskeskukseen. Lisätietoja eula.fi, www.ukk-instituutti.fi

LIKUNTAOHJE

ehkäisee... ja kaatumisvammoja

Kun olet päässyt liikunnassa hyvään aikaan, voit asettaa tavoitteeksi ikäsiäsi terveysliikuntaa:

- 2-30 min viikossa reipasta kestävyysliikuntaa
- kahdesti viikossa tasapaino-, lihasvoima- ja notteutta lisäävää liikuntaa.

Esimerkiksi liikuntataajasta löydät käännapuoleita.

liikuntaa. Käytetään tasapaino- ja alaraajojen lihasvoimaa harjoittamalla. Tasapaino- ja lihasvoimaa on syytä harjoittaa. Näillä liikkeillä pääset harjoittamaan aikaa. Tee liikkeet useampana päivänä viikossa.



Yhdellä jalalla seisominen

Seiso selkää suorana, jalat pienessä nauru-asennossa ja kädet rinnaksi vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalkalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.

<https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/materiaalia>



Ajankohtaista

- Kahdeksanosainen koulutus- ja tietopaketti iäkkäiden kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisystä.
- Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten avuksi.
- Neljä ensimmäistä moduulia opiskeltavissa ja loput neljä julkaistaan noin kuukauden välein lokakuuhun 2020 mennessä.
- [Verkkokoulutus](#)





Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy – Palotapaturmat

Juha Hassila, SPEK

Esitys Turvakoutsu-materiaaleissa:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/56074>





Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy – Hukkumistapaturmat

Niko Nieminen, SUH

Esitys Turvakoutsi-materiaaleissa:

<https://rednet.punainenristi.fi/node/56074>





RedNet- turvakoutsien omat sivut

- <https://rednet.punainenristi.fi/Turvakoutsit>

- eri moduulit
- lisämateriaali
- raportointi
- Turvakoutsin laukku





Palaute ja Turvakoutsi-tehtävä

<https://www.lyyti.fi/questions/2e79b44dd2>

Tehtävänä on suunnitella info-tilaisuus yhdestä Turvakoutsi-valmennuksen sisällöstä kirjata suunnitelmaan

- Teema
- Kohderyhmä
- Tavoite
- Toiminta (infon aloitus, mitä asioita tuotte esille ja miten)
- Arviointi ja palaute





KIITOS

Lisätietoa tapaturmien ehkäisystä ja tulevista valmennuksista

<https://www.kotitapaturma.fi/>

<https://www.facebook.com/kotitapaturma/>

<https://twitter.com/kotitapaturma>

<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/>

Lisätietoa Turvakoutsi-materiaalista

<https://rednet.punainenristi.fi/Turvakoutsit>

Saara Aakko, Terveysten edistämisen suunnittelija

saara.aakko@punainenristi.fi

