

Sian
SOTE

**POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE**

Kaatumisen ehkäisy

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta

21.1.2026

Tarja Hirvonen

STM (2020)

→ Ammattilaisilla on käytössään näyttöön perustuvat kaatumisen ehkäisyn toimintakäytännöt

→ Iäkkäät henkilöt itse sekä heidän omaisensa ja läheisensä osaavat ehkäistä kaatumisia.

→ Kunnan hyvinvointijohtamisessa huomioidaan kaatumisten ehkäisy. Palvelu-, hoito- ja kuntoutusketjut ovat alueellisesti yhdenvertaisia ja tasalaatuisia.

Lähde: STM, 2020:

[Turvallisesti kaiken ikää – Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista](#)

- Kaatumistapaturmapotilaiden kohdalla sote-palveluissa kartoitetaan ja tunnistetaan sekä otetaan puheeksi kaatumiseen vaikuttavia tausta- ja riskitekijöitä: toimintakyky ja liikkumistottumukset, riippuvuusongelmat, väkivalta, muistisairaudet ja mielenterveysongelmat.
- Iäkkäiden palveluita järjestävän organisaation ylin johto ja lähijohto sitoutuvat näyttöön perustuvien ehkäisykeinojen juurruttamiseen
- Työurien pidentyessä kiinnitetään huomiota yli 65-vuotiaiden työntekijöiden kaatumistapaturmien ehkäisyyn työpaikoilla.
- Talvijalankulun turvallisuus varmistetaan asuinympäristön turvallisuutta ja esteettömyyttä parantamalla (kuten teiden hiekoitus). Liukastumisten ehkäisemisessä huomioidaan jalkineet, kengänpohjien ja kantalapun oikea materiaali sekä liukuesteet.
- Iäkkäille henkilöille ja heidän omaisilleen ja läheisilleen järjestetään matalan kynnyksen asiantuntijapalveluja kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi.
- Kaatumisten ja putoamisten ehkäisyyn laaditaan tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot ja mittarit osana hyvinvointikertomustyötä/ turvallisuussuunnittelua sekä osana nk. vanhuspalvelulain mukaisia suunnitelmia, joita kunnissa on laadittava ikääntyneen väestön tukemiseksi.
- Kaatumistapaturmien ehkäisyn opetus on osa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden opetussuunnitelmaa ja opetusta perus- ja täydennyskoulutuksessa.

Miksi kaatumisen ehkäisy on tärkeää?

Väki ikääntyy ja kaatumiset lisääntyvät

→ kustannukset kasvavat

- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen yleisin syy.
- Iäkkäiden kaatumisvammat aiheuttavat merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle.
- Aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- Yli 65-vuotiaiden kaatumisvammojen pelkän sairaalahoidon kustannukset vuonna 2015 olivat 200 miljoonaa euroa.
- Lonkkamurtuma aiheuttaa keskimäärin 30 000 euron kustannuksen vammaa seuranneena vuonna (2018).
- Vuonna 2018 ilmoitettiin 62 648 kaatumisista johtuvaa sairaalahoitajaksoa, mikä on 60 prosenttia kaikista tapaturmista johtuvista hoitajaksista

IKÄIHMISTEN KAATUMISET	
yli 65-vuotiaista	1/3
yli 80-vuotiaista	1/2

kaatuu vuosittain



Kaatumiset maksavat

- Reisiluun kaulan murtumat 1-11/2025, Siun sote
 - Kustannukset 2 486 679
 - Kustannukset/asiakas 8275 € (QLIK)
- Lonkkamurtumat (QLIK) 2025 kustannus/episodi 30994 €
- Lonkkamurtumien lisäksi myös muita vammoja: nyrjähdykset, muiden luiden murtumat, aivoverenvuoto, mustelmat, ruhjeet jne.
- Ikääntyneellä kaatuminen voi johtaa avun tarpeen kasvuun tai jopa pysyvään asumispalvelun tarpeeseen



Kuva: Siun sote

...ja aiheuttavat inhimillistä kärsimystä

- Kaatumisilla on negatiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin
- Kaatumisista johtuvien vammojen aiheuttama kipu ja kärsimys.
- Kaatumisen pelko
 - Voi hankaloittaa arjessa suoriutumista ja heikentää toimintakykyä ja sitä kautta itsenäisen elämän edellytyksiä
 - Vähentää sosiaalista kanssakäymistä
 - Heikentää elämänlaatua



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)
- Lonkkamurtumat Siun sote 2025: 365 (epävirallinen) -0,04%?
- 0,1 % muutos = n. 48 lonkkamurtumaa (väestöennuste 65 vuotta täyttäneet 2025 (ennuste v. 2024) 47 942 henkilöä)
- **Tavoitetaso pitkällä aikavälillä 0,4 %** tarkoittaa tällä väestömäärällä reilua 140 lonkkamurtumaa vähemmän/vuosi

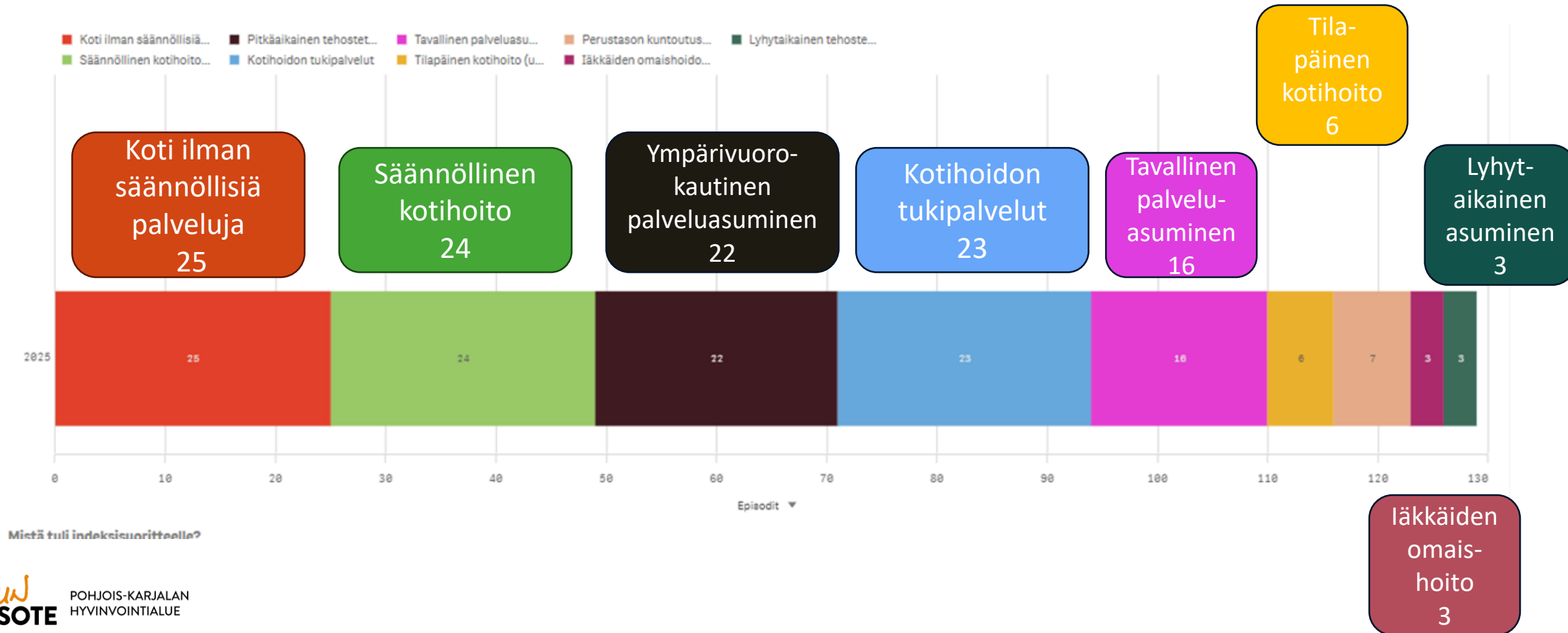
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä */10 000 vastaavan ikäistä, osuus (lukumäärä)

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 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

Lonkkamurtumat ikääntyneiden palveluissa 1-9/2025 (Tietotuotanto)



Kaatumiset ja putoamiset haittatapahtumina

Kaatumiset ja putoamiset
haittatapahtumina koko hva

Kaatumiset ja putoamiset
haittatapahtumina:

- 2023 2472
- 2024 2815
- 2025 3690

	2023	2024	2025
Kotihoito	928	761	909
Asumispalvelut	679	1125	1695

Kirjaaminen haittatapahtumana Mediatriin
alkoi v. 2022

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 nesteestä 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 lääkärin, 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.
- Ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisen suunnitelma 2023-2026, **suunnitelman laadinta vuonna 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 ehkäisyn rakenteet Siun sotessa

- AKE-työryhmä
 - Kaatumisten ennaltaehkäisyn edistäminen ja kaatumisten riskitekijöiden arvioinnin yhtenäistäminen Pohjois-Karjalan alueella
 - Tietoisuuden lisääminen kaatumisten ehkäisyn merkityksestä niin ammattilaisten kuin ikääntyvienkin keskuudessa.
 - YTA-yhteistyö
 - Kaatumisen ehkäisyn toimintasuunnitelman laatiminen
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, HYTE-ltk, ohry, hyte-asiantuntijat
 - Yhteistyö kuntien ja järjestöjen kanssa
 - Voimaa vanhuuteen -ohjelma
 - Elintapaohjauksen polku
 - Viestintä
- Laatu ja asiakas- ja potilasturvallisuus
 - Kaatumisen ehkäisy osana sote-ammattilaisten työnkuvaa, (riskien kartoitus, riskeihin puuttuminen, murtumien ennalatehkäisy: d-vitamiini, kalsium, osteoporoosin hoito.....
 - Haittatapahtumat
 - Omaevalvonta
- Kaatumisen ehkäisyn yhdyshenkilöverkosto
 - Yksikkö- ja työntekijätason toiminta kaatumisen ehkäisemisessä
 - Kaatumisen ehkäisyn keinot
 - Murtumien ennaltaehkäisy

Kaatumisen ehkäisy Siun sotessa 2025

- Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaisille
- Kaatumisen ehkäisy on kytketty osaksi elintapaohjauksen polkua
- Kaatuminen sivusto luotu 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
- 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

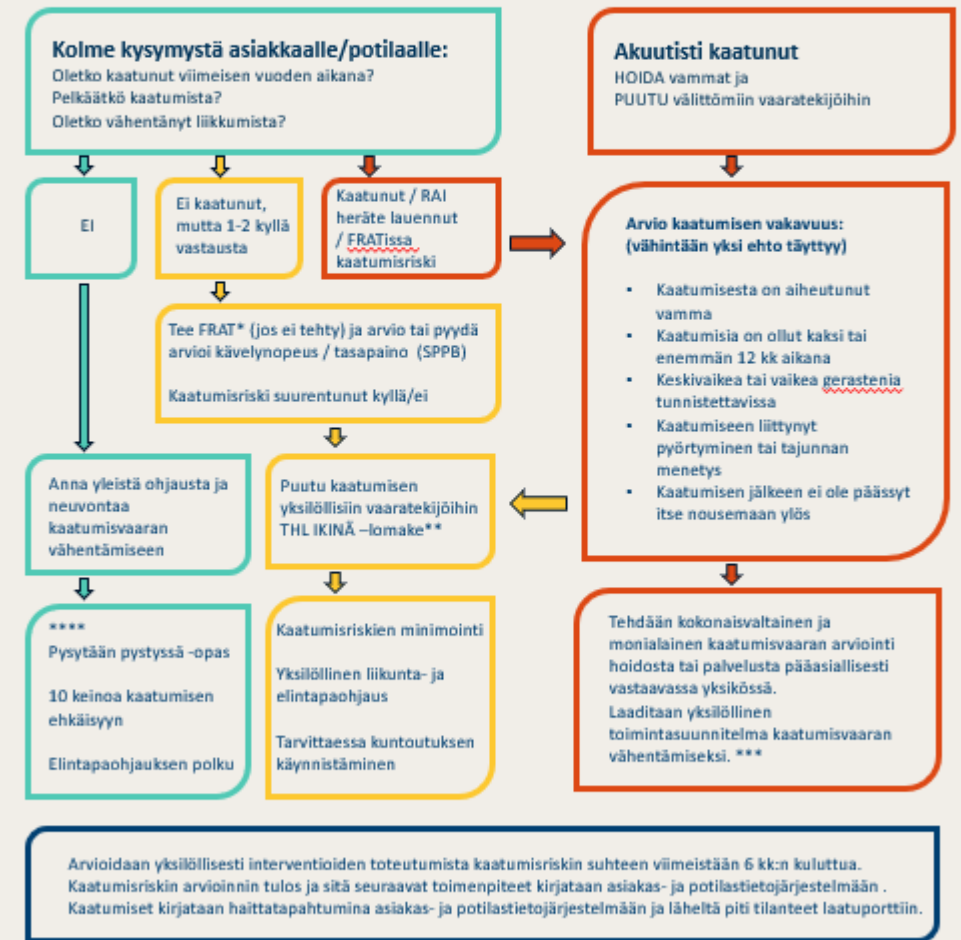
Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaiselle

Perustuu maailmanlaajuisiin kaatumisen ehkäisyn suosituksiin

TAVOITTEET:

- Kytkeä kaatumisen ehkäisy osaksi jokaisen ammattilaisen työnkuva.
- 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

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

Toimintamallin käyttöönotto eri palvelualueilla 2026, vastuutahot?

Pilotit

- Kolmen kysymyksen pilotti avovastaanotoilla (68 vuotta täyttäneiltä) kevät 2025
→Systemaattinen käyttöönotto vaatii jatkuvaa muistuttelua ja johtamista
- Osastopilotti, syksy 2025
 - Geriatrinen kuntoutus- ja arviointiosasto, Kontiolahden kuntoutussairaala, Sydänkeskus
 - Ortostaattisen kokeen, kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden arvioinnin ja kaatumisen ehkäisyn toimenpiteiden sekä kotiin annettavan neuvonnan ja ohjauksen tehostaminen 65 vuotta täyttäneiden potilaiden /kuntoutujien hoitajaksoilla.
- Kevät 2026 kotihoito ja asumispalvelut
 - Toimintamallin jalkauttaminen kotihoidon ja asumispalvelujen toimintaympäristöön

Johtaminen ja kaatumisen ehkäisy

Kaatumisen ehkäisy on yhteinen asia

	Painopiste	Toimet	Tavoite
Terveystieteiden tutkimuskeskus	Potilas- ja asiakasturvallisuus ja hoidon laatu.	- Kaatumisriskin arviointi asiakas/potilaskohtaamisissa/hoitajakson alussa. - Turvatoimet hoitoympäristössä (liukumattomat lattiat, apuvälineet). - Lääkityksen tarkistus, D-vitamiini, kalsium - Moniammatillinen yhteistyö mm. liikunta ja ravitsemusohjauksessa, päihteet - Ohjaus ja neuvonta	Estää kaatumisia hoidon aikana ja kotiutumisen jälkeen sekä vähentää komplikaatioita.
Sosiaalipalvelut	Asiakkaan arjen turvallisuus ja toimintakyvyn tukeminen.	- Kodin turvallisuusarviointi (valaistus, matot, kaiteet) - Monialainen yhteistyö (apuvälineet, kodin turvallisuus ja liikunta- ja ravitsemusohjaus, päihteet ->elintapaohjaus) - Ohjaus ja neuvonta	Mahdollistaa turvallinen asuminen ja itsenäisyys.
HYTE	Ennaltaehkäisy väestötasolla	- Liikuntaneuvonta ja tasapainoharjoittelu (esim. ryhmätoiminta). - Viestintä ja kampanjat kaatumisriskien vähentämiseksi. - Yhteistyö: sote, kunnat, järjestöt ja yhteisöt.	Vähentää kaatumisia ennen kuin ne tapahtuvat, ylläpitää toimintakykyä.

Kunnat ja järjestöt

Kaatumisen ehkäisy johtamisen näkökulmasta

Strateginen johtaminen

- Linjat ja tavoitteet
- Resurssit (henkilöstö-, koulutus-, materiaali esim. apuvälineet, turvallisuusratkaisut)
- Seuranta ja raportointi (Mittarit ja raportointikäytännöt kaatumisten esiintyvyyden ja ehkäisytoimien vaikuttavuuden seuraamiseksi)

Toimintakulttuurin luominen

- Turvallisuuskulttuuri ”kaatumisen ehkäisy on jokaisen työntekijän tehtävä”
- Koulutus ja osaamisen kehittäminen

Yhteistyö ja verkostot

- Moniammatillinen yhteistyö
- Yhteistyö kuntien ja järjestöjen kanssa

Riskien hallinta

- Riskien arviointi
- Laatu- ja turvallisuusohjelmat

Tiedolla johtamisen mahdollisuuksia kaatumisen ehkäisyssä

- Näyttöön perustuva toiminnan toteuttaminen
- Lonkkamurtumien seuranta, Power BI valmisteilla
 - Haittatapahtumien seuranta
 - Haittatapahtumat-> kehittämistoimenpiteet?
 - Tehdyt FRATit /riskiarvioinnit?
- Tilastointi?
 - Lisä- tai päätoimenpide-otsikkona: WZA40 Kaatumisvaaran arviointi
 - Lisätoimenpide OAB45 Tapaturmien ehkäisyyn liittyvä ohjaus ja neuvonta
 - Osteoporoosin hoito?
- RAI laatuindikaattori
 - Tavoitetasot 2026:
 - Kotihoito ja yhteisöllinen asuminen kaatuminen 90 vrk:n aikana < 20 %
 - Ympäri vuorokautinen palveluasuminen tavoitetaso < 8 %
 - Kaatumisen ehkäisy/rajoittaminen
- IKINÄ iRAI HC –raportti, tulossa kotihoitoon 2026



IKINÄ iRAI HC uusi

30.04.2024 - iRAI HC - Osittaisarviointi, tilanteen kartoitus

Erittäin korkea kaatumisvaara, kun **kaksi tai enemmän** seuraavista: Pidätyskyvyn ongelmat, Heikentynyt kognitio, Kaatuilu, Liikkumisvaikeudet, Alkoholin käyttö, Huono ravitsemustila, Lääkehoidon arviointi.

Korkea kaatumisvaara, kun **yksi** seuraavista: Pidätyskyvyn ongelmat, Heikentynyt kognitio, Kaatuilu, Liikkumisvaikeudet, Alkoholin käyttö, Huono ravitsemustila, Lääkehoidon arviointi **JA yksi tai enemmän** seuraavista: Heikentynyt näkökyky, joka vaikeuttaa päivittäisiä toimia ja liikkumista, Päivittäisissä toimissa selviytymisen vaikeudet, Liikkumismuodot ja apuvälineet, Vähentynyt liikkuminen ja aktiivisuus, Kipu, Kaatumiselle altistavat olosuhteet kotiympäristössä.

Kohonnut kaatumisalttius, kun **yksi tai enemmän** seuraavista: Heikentynyt näkökyky, joka vaikeuttaa päivittäisiä toimia ja liikkumista, Päivittäisissä toimissa selviytymisen vaikeudet, Liikkumismuodot ja apuvälineet, Vähentynyt liikkuminen ja aktiivisuus, Kipu, Kaatumiselle altistavat olosuhteet kotiympäristössä.

Kaatumisen ehkäisy Siun sotessa 2026→

- Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli sote-ammattilaiselle osaksi jokaisen ammattilaisen arkea
 - Kotihoidon pilotti 2.2.-30.4.2026
 - Ikääntyneiden asumispalvelujen pilotti 2.2.-30.4.2026
 - ***Toimintamallin jalkauttaminen muille palvelualueille? Vastuutahot.***
- AKE-työryhmän rooli ja kokoonpano ja työnjako/HYTE-kerroin
 - Pj vaihtumassa
- Kunta- ja järjestöyhteistyö, vastuutahot
 - Voimaa vanhuuteen -ohjelma
- Kaatumisen ehkäisyn toimintasuunnitelma 2026, painopisteet?

**Kaatumisten ehkäisy on
inhimillisesti ja taloudellisesti
kannattavaa toimintaa.
Ja meidän kaikkien yhteinen
asia.**