



Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat- diat on tarkoitettu työvälineeksi pohdittaessa ensiapukurssin yhteydessä koti- ja vapaa-ajan tapaturmia, riskitekijöiden tunnistamista ja tapaturmien ehkäisyä.

Tavoitteena on, että osallistuja

- tietää kaatumisiin, putoamisiin ja liukastumisiin liittyviä tapaturmariskejä ja keinoja, joilla niitä voidaan ennaltaehkäistä
- motivoituu ennaltaehkäisemään kotona ja vapaa-ajalla sattuvia tapaturmia ja muuttamaan toimintamallejaan turvallisemmaksi

Oppimateriaali

20 diaa, kesto noin 30-45 min.

Opetusta varten: videotykki ja internetyhteys, mutta ei välttämätön.

Opetusmateriaali sisältö

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyön ohjelma
Tapaturmat Suomessa
Kaatuminen

- Vaaratekijät
- Tunnistaminen

Putoaminen
Liukastuminen
Kaatumisten ehkäisy
Kodin Turvallisuusvalmennus

Opetusajan salliessa mahdollisuus lisätä keskustelua (dia 20) kaatumisista pareittain tai ryhmässä.

Punaisena lankana on ajatus, kuinka itse voin vaikuttaa omalta kohdaltani kaatumisten ja liukastumisen ennaltaehkäisyyn.

Koulutussisältöä ohjaavat tilastot ja lähteet Lisätietoa aiheesta

- Hankkeen Otantatutkimus 2017
- [Ikäinstituutti](#) (Ikäinstituutin materiaali)
- [Kansallinen uhritutkimus 2017](#)
- [Kotitapaturma.fi- verkkosivut](#)
- [Liikenneturva kyselyt 2017 & 2018](#)
- Lönnroos, Eija & Karinkanta, Saija & Häkkinen, Hanna & Havulinna Satu (2018) Tiedosta ja toimi- läkkäiden kaatumisia voidaan vähentää. Lääkärilehti 11/2018 nro 47.
- [Onnettomuustutkintakeskus \(2016\)](#)
[Työikäisten vakavat tapaturmat](#)
- Pajala, Satu (2012) läkkäiden kaatumisten ehkäisy. THL.
- [STM Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma 2014-2020](#)
- Suomen fysioterapeutit (2017) Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus.
https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003
- Tilastokeskus tilastot (2019)
www.stat.fi/til/ksyyt/2017/ksyyt_2017_2018-12-17_tie_001_fi.html
- [THL:n tilastot](#)
- [UKK-instituutti](#) (UKK- instituutin materiaali)
- VTT:n tilastot

Taustaksi kouluttajalle

Dia 1-2. Otsikko ja esityksen sisältö.

Esityksessä pääpaino on koti- ja vapaa-ajan tapaturmista kaatumisissa, putoamisissa ja liukastumisissa (aiheuttavat suurimman osan tapaturmista).

Dia 3. koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyohjelma

SPR koordinoi ”Kissa-hankkeena” tunnettua koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyohjelmaa vuodesta 2015. Kampanjat: Tapaturmapäivän kampanja, joka vuonna 2019 toteutetaan 13.9 ja 13.12. Pysy Pystyssä-kampanja käynnissä yleensä marraskuusta helmikuuhun, tavoitteena on edistää talvijalankulun turvallisuutta. Verkkosivut kotitapaturma.fi, josta voi tilata koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytöiden materiaalia ilmaiseksi.

Dia 4. Tapaturmat Suomessa

Tapaturmaisat kuolemat ovat suomalaisten neljänneksi yleisin kuolemansyy. Tapaturmakuolleisuus on Suomessa selvästi korkeampi kuin muissa Pohjoismaissa. Tapaturmakuolemista 90% tapahtuu koti- ja vapaa-ajalla.

Dia 5. Kuolemaan johtaneet tapaturmat kuolemansyyn ja sukupuolen mukaan 2014-2016

Kaikista tapaturmakuolemista 44 % aiheutuu kaatumisista tai putoamisista. Toiseksi yleisin tapaturmaisen kuoleman aiheuttaja Suomessa on myrkytys, joista suurin osa aiheutuu alkoholista. Suomessa hukkuu noin 150 henkilö vuosittain ja tulipaloissa menehtyy keskimäärin noin 70 henkilöä. Työikäisistä tapaturmiin kuolleista 80 % on miehiä. Joka kuudes kaikista tapaturmaisista kuolemista (pl. myrkytykset) sattuu henkilöille, jotka olivat humalassa.

Dia 6. Tapaturmissa loukkaantuneiden määrät ja vammat tapaturmatyyppien mukaan

Dia täydentää tapaturmatilanteen kuvaa vakavampien tapaturmien lisäksi. Tulokset ovat Uhritutkimuksesta (2017), joka tehty posti- tai nettikyselynä (vastaajia 6924 poissulkien laitoksissa asuvat).

Dia 7. Kotitapaturmat

Uhritutkimuksen (2017) mukaan kotitapaturmat olivat tyypillisimmin kompastumisia, kaatumisia ja liukastumisia (44 % kotitapaturmista). Teräviin esineisiin satuttaminen oli kyseessä lähes kolmasosassa tapauksista (30 %), kun palovammoja saatiin noin 12 %:ssa tapauksista. Tyypillisimmät vammat ovat mustelmia, ruhjeita tai haavoja. Nyrjähdyksiä, venähdyksiä ja sijoiltaanmenoja vammoista on joka viides. Murtumia noin joka kymmenes.

Dia 8. Kaatuminen

Kaatumis- ja putoamiskuolemat ovat erityisen yleisiä iäkkäiden keskuudessa ja kuolemaan johtaneista kaatumistapaturmista neljä viidestä tapahtuu yli 75-vuotiaille. Iäkkäille naisille tapahtuu kaatumisia enemmän kuin iäkkäille miehille. Yleisin tapaturmapaikka on koti. Kuolemaan johtaneiden kaatumistapaturmien määrät ovat lisääntyneet väestön määrän ja ikärakenteen vanhenemisen seurauksena.

Dia 9. Kaatumiseen yhteydessä olevat tekijät

Dian kuva havainnollistaa kaatumiseen yhdessä olevia tekijöitä. Kaatumisen vaaratekijät jaetaan yleisesti sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin sekä käyttäytymisestä aiheutuviin tekijöihin. Osaan vaaratekijöistä voi itse vaikuttaa ja osaan ei.

Dia 10-11. Kaatumisten ehkäisy ja eri toimintamalleja kaatumisriskin arvioimiseen

Selvittämällä, mitkä tekijät lisäävät ja kuinka paljon ikääntyneen kaatumisalttiutta, määritetään henkilön ”kaatumisvaara”. Kouluttaja voi esitellä KaatumisSeula-hankkeen materiaaleja sekä tarkistuslistoja tapaturmien ehkäisemiseksi, sekä hyödyntää näitä koulutuksessa mm. rasteilla. Osallistujat voivat täyttää lomakkeita itse ja arvioida tuloksia esim. pareittain tai pienryhmissä.

Dia 12-14 Putoaminen, siihen yhdessä olevat tekijät ja putoamisen ehkäisy

Kaatumisia ja putoamisia on luokittelussa vaikea erotella toisistaan. Korkeista paikoista putoamisten osuus on verrattain vähäinen kaatumisiin verrattuna.

Dia 15-17

Dioissa esitellään liukastumistapaturmien yleisyyttä, Liikenneturvan (2018) uusimman kyselyn tuloksia sekä Pysy pystyssä kampanjaa. ”Liikenneturvan kyselyssä (2018) peräti kaksi viidestä suomalaisesta (40 %) raportoi joutuneensa viimeisen vuoden aikana vaaratilanteeseen liikenteessä käveltyään keliin nähden liian liukkailla kengillä.

Dia 18-19 Toimenpiteet kaatumisten ehkäisemiseksi

Mitkä ovat 10 keskeisintä keinoa kaatumisten ehkäisyyn? Tutkimusten mukaan tehokkain yksittäinen interventio on liikuntaharjoittelu. Liikuntapiirakan esittämä terveysliikuntasuositus perustuu Yhdysvaltain terveysviraston julkaisemiin suosituksiin.

Dia 20. Kodin Turvallisuusvalmennus

Dia 21. Kysymyksiä kaatumisesta

Hyödynnettäväksi pari- tai ryhmäkeskusteluun.

