



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat

– Ihmisellä on vain yksi henki





Sisältö

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyön ohjelma, "Kissa-hanke"

Tapaturmat Suomessa

Kaatuminen

- Vaaratekijät
- Tunnistaminen

Putoaminen

Liukastuminen

Kaatumisten ehkäisy

Kodin Turvallisuusvalmennus





Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyohjelma ”Kissahanke”

- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyohjelma on yhteistyö- ja verkostohanke, jota Suomen Punainen Risti koordinoi.
- Ohjelman tavoitteena on vähentää kotona ja vapaa-ajalla sattuvia tapaturmia jakamalla tietoa tapaturmien ehkäisystä viestinnän keinoin sekä vapaaehtoistoiminnan, sosiaali-, terveys-, pelastus- ja opetusalan ammattilaisten kautta.
- Ohjelmassa jalkautetaan Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelmaa 2014-2020. Toiminnan sisältöä määrittävät myös ajankohtaiset tapaturmatilastot.
- Tavoitteena STM:n ohjelmassa: koti- ja vapaa-ajan vakavat tapaturmat vähenevät vuoteen 2025 mennessä 25 %.





Tapaturmat Suomessa

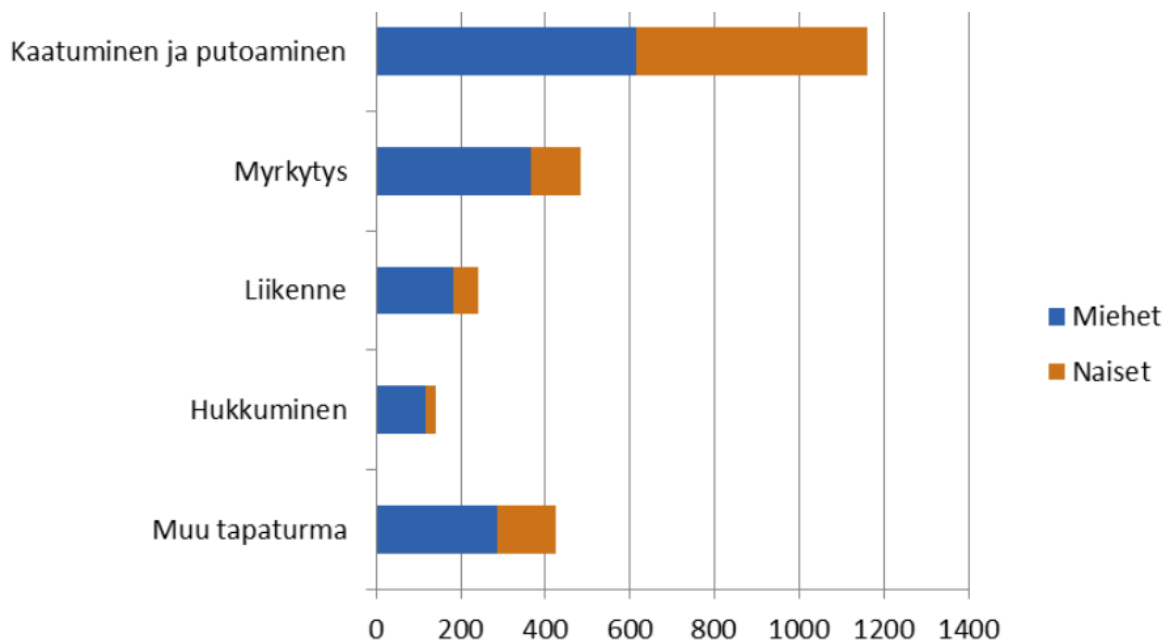
- THL:n mukaan tapaturma on äkillinen, odottamaton, ulkoisten tekijöiden aiheuttama ja henkilön loukkaantumiseen johtava tapahtuma.
- Vuosittain noin miljoona tapaturmaa, joista sattuu kotona ja vapaa-ajalla 80 %.
- Tapaturmien kustannukset ovat vuosittain arviolta 1,2–1,4 miljardia euroa.





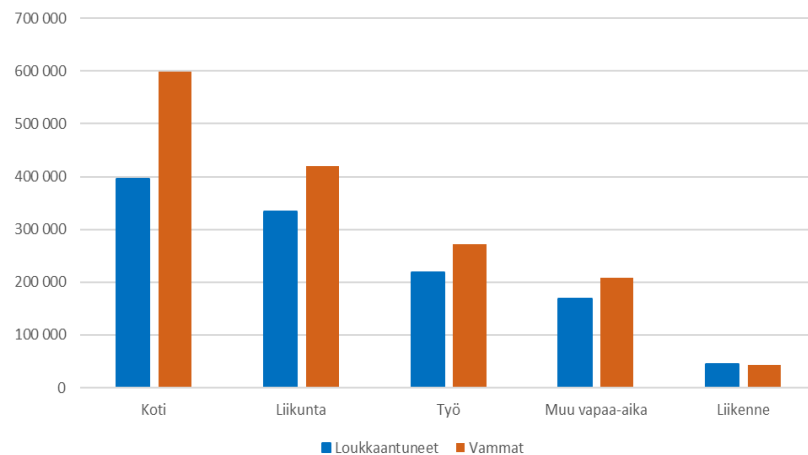
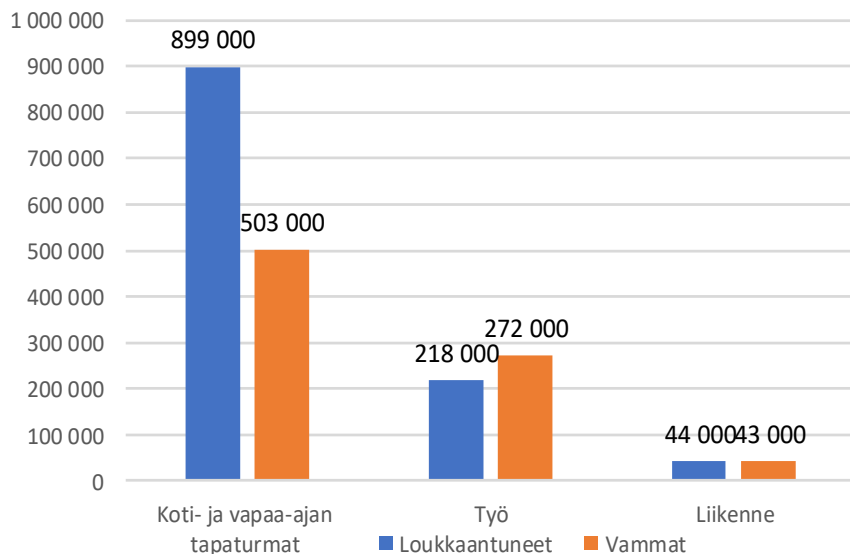
Kuolemaan johtaneet tapaturmat kuolemansyyin ja sukupuolen mukaan 2014–16

Keskiarvo/lkm





Tapaturmissa loukkaantuneiden määrät ja vammat tapaturmatyypin mukaan 20–74-vuotiaat



- Tapaturmista lähes kolme neljännestä oli koti- ja vapaa-ajan tapaturmia (39 % koti-, 27 % liikunta- ja 14 % muun vapaa-ajan tapaturmia). Työtapaturmia oli 18 % ja liikenneonnettomuuksia 3 % kaikista tapaturmista.





Tyypillisimmät kotitapaturmat

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%	

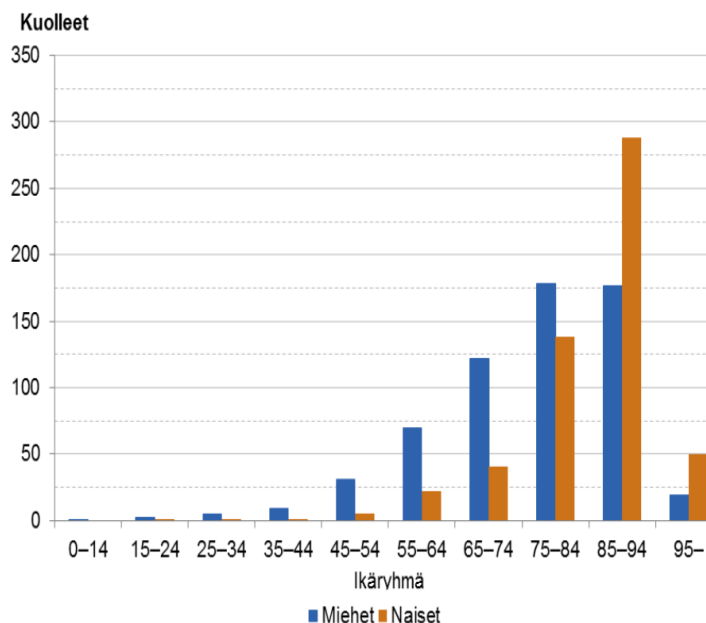




Kuolemaan johtaneet kaatumiset ja putoamiset iän ja sukupuolen mukaan 2014-2016

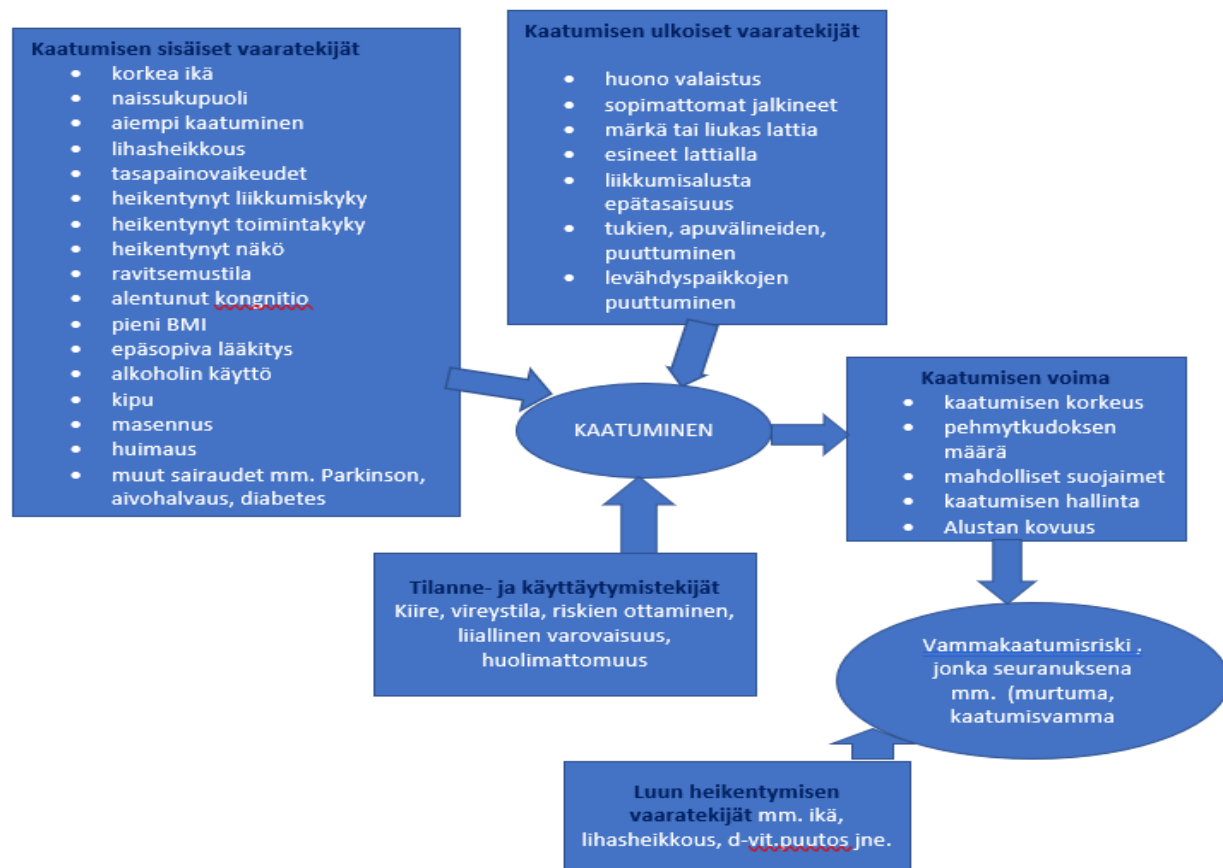
Keskiarvo, lkm/vuosi

- Suurin osa koti- ja vapaa-ajan tapaturmista on kaatumisia.
- Kaatumisia sattuu kaiken ikäisille, mutta kaatumisen riski sekä seurauksien vakavuus kasvaa iäkkäillä henkilöillä.
- Joka kolmas 65 vuotta täyttänyt ja joka toinen 80 vuotta täyttänyt henkilö kaatuu vuosittain.





Kaatumiseen yhteydessä olevat tekijät





Ennakoi: tunnista riskit, ehkäise kaatumiset

- Tärkeää on tunnistaa kaatumiseen yhteydessä olevat tekijät. Mitkä tekijät lisäävät ja kuinka paljon kaatumisalttiutta?
- Miten voidaan vähentää tai poistaa osittain tai kokonaan kaatumisille altistavia vaaratekijöitä?
- Kaatumisten ja kaatumistapaturmien ehkäisytyö on parhaimmillaan monialaista yhteistyötä kunnissa.
- Kaatumisvaaran arviointiin on kehitetty menetelmiä, joilla tunnistetaan ja arvioidaan kaatumisvaaran kannalta oleellisia tekijöitä.





Toimintamalleja

Kaatumisvaaran arviointimittarien tarkoituksena on tehostaa tunnistamista ja ohjata varhaiseen puuttumiseen.

Pääosin ammattilaisten käyttöön tarkoitettuja:

Suomalainen IKINÄ-toimintamalli ja muut [kaatumisvaaran arviointilomakkeet](#)

Kaatumisriskin itsearviointi:

KaatumisSeula-hankkeen materiaalia

[Kaatumisvaaran itsearviointi](#)

[Kaatumispelon arviointi](#), kaatumispelon noidankehä

[Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä](#) (joihin itse voi vaikuttaa)

[Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäälle ja iäkkään läheiselle](#)





Putoaminen

- Putoamisessa syntyy vakavia vammoja, kun putoamiskorkeus on yli 5 metriä tai 2-3 kertaa oma pituus.
- Lapsella tai nuorella jo 1-2 metristä putoaminen voi aiheuttaa vakavia vammoja.
- Putoamisessa syntyviin vammoihin vaikuttavat myös, mikä kehon osa osuu ensimmäisenä alustaan (jalat, kylki, käsi, pää) ja mitä materiaalia se on (esim. asfaltti, nurmi, lumi).





Putoamisiin yhteydessä olevat tekijät

- Tikkailta putoaminen ja tikkaiden kaatuminen, kun ne eivät ole tukevasti paikallaan.
- Katto yms. korkealla paikalla tehtävät työt ilman turvavaljaita.
- Henkilönostimesta, parvekkeelta, laiturilta, saunan lauteelta tai muulta tasolta putoaminen (kaide liian matala).
- Tuolilta, jakkaralta tai keittiötikkailta putoaminen.
- Portailta tai sängystä putoaminen.
- Huono työskentelyasento, mm. kurottaminen.
- Lapsiperheissä myös portaat, hyllyt, ikkunat jne.





Ennakoi: tunnista riskit, ehkäise putoaminen

Ehkäise putoaminen korjaamalla epäkohdat:

- suunnitelmallinen työskentely
- asianmukaiset työskentelyasennot sekä turvavälineet kuten keittiötikkaat
- riittävä valaistus ja siisteys
- tarpeettoman kiipeämisen välttäminen
- ikääntyvien kohdalla lisäapuun turvautuminen.
- turvatuotteiden hyödyntäminen.





Liukastuminen

- Liukkaus koskettaa kaikkia kulkutavasta riippumatta. Jokainen meistä on ainakin osan aikaa arkisilla matkoilla jalankulkija, vaikka sitten vain parkkipaikan ja kotioven välisen matkan ajan.
- Liukastumisvammoja sattuu paljon työikäisille. Ikääntyneillä kaatumisesta johtuvat vammat ovat yleensä vakavampia kuin nuoremmilla.
- Talvisin liukastumisia tapahtuu noin 20 000 kuukaudessa
- Eniten liukastumisia tapahtuu alle 30-vuotiaille.
- Liukastumistapaturmien vuoksi sairaanhoitoa tarvitsevat eniten 40–65-vuotiaat

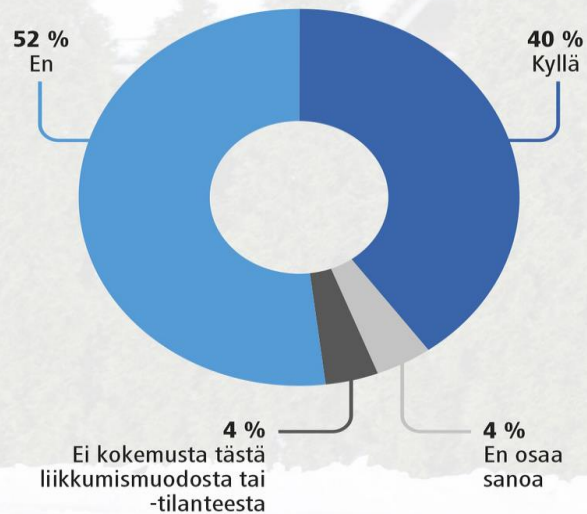




Liikenneturvan kysely 2018



Oletko viimeisen vuoden aikana joutunut liikenteessä vaaratilanteeseen, kun olet kävellyt keliin nähden liian liukkailla kengillä?



 välitä, muista – ennakoi.
LIIKENNETURVA

Lähde: Liikenneturva ja Kantar TNS 2018. N=1009



Pysy pystyssä

kotitapaturma.fi
#pysypystyssä

Kengät
kelin
mukaan.

Lisäturvaa
liuku-
esteillä.

Varaa
aikaa
matkoihin.

Lisätietoa talvijalankulun turvallisuudesta, miten varaudut liukkaisiin ja mitä huomioida talvikenkiä ostettaessa.



Toimenpiteet kaatumisten ehkäisemiseksi

10 keinoa ehkäistä kaatumisia

- Liikkuminen monipuolisesti ja säännöllisesti
- Kunnan jalkineet ja liukuesteet ”[kengät kelin mukaan](#)”
- Kodin ja lähiympäristön turvallisuus
- Monipuolinen ravitsemus
- D- vitamiinin riittävä saanti
- Runsaan alkoholin käytön vähentäminen
- Terveystilasta huolehtiminen
- Ajantasaisesta lääkityksestä huolehtiminen

Kymmenen keinoa
KAATUMISTEN EHKÄISYYN

- 1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti**
 - Päivittäin monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
 - Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoitusta.
- 2. Muista hyvät jalkineet**
 - Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.
- 3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä**
 - Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.
- 4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen**
 - Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
 - Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavarasta vähentää kaatumisriskiä.
 - Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet
- 5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta**
 - Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.
- 6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista**
 - Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
 - Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
 - Malttolausostotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.
- 7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti**
 - D-vitamiinilla ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
 - Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.
- 8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä**
 - Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
 - Viikottainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholimiestä.
 - Kerralla nautittu alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.
- 9. Muista huolehtia terveydentilastasi**
 - Terveystilalla on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
 - Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.
- 10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen**
 - Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
 - Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.



www.kaatumisseula.fi

KAATUMISSEULA
UKK-instituutti



Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatumisvammoja

- Tutkimusten mukaan tehokkain yksittäinen interventio on liikuntaharjoittelu; lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkumiskykyä edistävää, harjoittelua 2-3 kertaa viikossa.
- UKK-instituutin kehittämään [Liikuntapiirakkaan](#) on kiteytetty terveystiikunnan suositus 18–64-vuotiaille.
- Liikuntapiirakka kertoo terveyden edistämiseksi tarvittavan viikoittaisen liikuntamäärän ja antaa esimerkkejä liikuntamuodoista
- UKK-instituutin verkkosivuilla olevalla [maksuttomalla sovelluksella](#) voit arvioida, kertyykö sinulle riittävästi viikoittaista liikuntaa. Samalla voit laskea, miten paljon istumista sinulle kertyy yhden päivän aikana.





Mitä on kodin turvallisuusvalmennus?

- Kodin turvallisuusvalmennus antaa tietoa, taitoa ja keinoja koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyyn mm. sosiaali-, terveys-, pelastus-, ja opetusalan ammattilaisille, järjestöjen vapaaehtoistoimijoille ja muille aiheesta kiinnostuneille.
- Valmennus antaa valmiudet toimia ”kodin turvallisuusvalmentajana”, *turvakoutsina*.
- Valmennus rakentuu eri tapaturmatyypeistä tehdyistä moduuleista, joita voidaan hyödyntää joko yhdessä tai erillisinä yhdistäen organisaation omaan koulutukseen / valmennukseen / toimintaan tms.
- Kiinnostuitko Tuvakoutsina toimimisesta? Valmennuksista lisätietoa, Terveysten edistämisen suunnittelija saara.aakko@redcross.fi





Kaatuminen

- Milloin se tapahtui?
- Missä se tapahtui?
- Oliko aamu, päivä, ilta vai yö?
- Mikä kaatumisen aiheutti?
- Olisiko sen voinut jotenkin ennakoida tai estää?

