

9/22/2023

# Maakunnallisen ikäverkoston kokous 21.9.2023 klo 13.30-15.30

**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

# Asialista:

1. Kokouksen avaus
2. Edellisen kokouksen muistio
3. Maakunnallinen vanhustenviikon juhla
4. 10.2023 Lappeenranta-salissa
4. Hyvinvointialueen palvelustrategian HYTE-kärjet
5. Muut asiat
6. Seuraava kokous



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

# 3. Maakunnallinen vanhustenviikon juhla 4.10.2023

## Tehdään iästä numero!

VANHUSTENVIIKON MAAKUNNALLINEN JUHLA  
4.10.2023 KLO 13 -15.00 LAPPEENRANTA- SALISSA

- 12.00–13.00 Saapuminen, kahvitarjoilu ja valokuvanäyttelyyn tutustuminen  
13.00 Tilaisuuden avaus: projektipäällikkö Sari Hokkanen  
Ikääntyneitä arvostavan Etelä-Karjalaisen lipun saapuminen ja lippulaulu  
13.05 Hyvinvointialueen yhteisen vanhusneuvoston puheenjohtajan,  
järjestöneuvos Harri Aartelon tervehdys  
13.15 Runoilija Anna-Mari Kaskinen  
13.45 Hyvinvointialueen sosiaalipalvelun toimialuejohtajan Anu Koivumäen tervehdys  
13.55 Kimpisen koulun musiikkiluokkien musiikkitervehdys  
14.15 Liikettä juhlaan  
14.30 Juhlapuhe: Ikäinstituutin johtaja Katja Borodulin  
14.50 Juhlan päätössanat: Sanna Natunen, hyvinvointipalvelujen  
kehittämispäällikkö Lappeenrannan kaupunki

Lippulaulu

Alueen kunnista linja-autokuljetus.  
Juhla toteutetaan hybridinä.

Lappeenranta-salin aulassa: Tulevaisuuden sote-keskus, Seurakuntayhtymä, LABlanssi.

Tehdään #IästäNumero –kampanjaan osallistuminen valokuvan avulla Lappeenranta-salin aulatiloiissa.  
Etelä-Karjalaiset hyvän ikääntymisen teesit näkyvät diaesityksenä Lappeenranta-salin seinille klo 12–13.

# 4.HYTE:n kärkiohjelmat

- Vuosille 2024-2025
- Laaja hyvinvointisuunnitelma 2025-2028

## **SUTJAKKA** Etelä-Karjala

(Ylipaino, nuoret ja työkäiset)

## **SOPUISA** Etelä-Karjala

(Ehkäisevä päihde- ja mielenterveys, lapset ja nuoret)

## **IKÄYSTÄVÄLLINEN** Etelä-Karjala

(Kaatuminen & yksinäisyys, ikääntyneet)



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue

# Miksi?

- Etelä-Karjalassa elintapoihin liittyvä merkittävä terveyshaaste on ylipaino - THL:n mukaan Etelä-Karjala oli vuonna 2022 Suomen painavin maakunta. 25–74-vuotiaista eteläkarjalaisista on lihavia noin 28 % (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>). Jos lihavuuden kasvu jatkuu samanlaisena, kymmenen vuoden kuluttua lihavia on jo yli 31 % edellä mainitusta ikäryhmästä.
- Alaikäisten alkoholin käytön havainnot ovat laskeneet. Alaikäisten sähkösavukehavainnot ovat kaksinkertaistuneet. (Päihdetilannekysely 2023) Vapettaminen on yksi tämän hetken ilmiöistä.
- v. 2022 Poliisin puhuttelemia alle 15v nuoria oli n. 400 kpl, joista 75% ensikertalaisia. Näpistykset ovat lisääntyneet (Poliisi EET)
- Nuorten tekemien rikosten määrä on nousussa erityisesti alle 15-vuotiaiden ryhmässä. (Poliisi EET)
- Etelä-Karjalassa erityisen huolestuttavaa on ollut yli 65-vuotiaiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrän voimakas lisääntyminen vuosina 2016–2021
- Vuonna 2022 reisiluun yläosan murtumien aiheuttamat kustannukset olivat 10,1 miljoonaa euroa.

# HYTE- kärkiohjelmien sisältö

1. Tiivis toimintaympäristön analyysi
2. Ohjelmien tavoitteet
3. Sisäiset toimenpiteet
4. Mittarit, joilla seurataan
  - Omat tietolähteet
  - Kansalliset tietolähteet

# SUTJAKKA / tavoitteet

- Ylipainon väheneminen ja ennaltaehkäisy
- Kansantautien ennaltaehkäisy

# SOPUIISA / tavoitteet

- Päihteiden käytön väheneminen
- Mielen hyvinvoinnin lisääminen



# IKÄYSTÄVÄLLINEN / tavoitteet

- Eteläkarjalaiset ikääntyneet pysyvät paremmin pystyssä
- Eteläkarjalaiset ikääntyneet kokevat elämänlaatunsa ja osallisuutensa parantuneen
- Eteläkarjalaisten ikääntyneiden kokema yksinäisyys vähenee
- Eteläkarjalaisten ikääntyneiden vajaaravitsemus vähenee



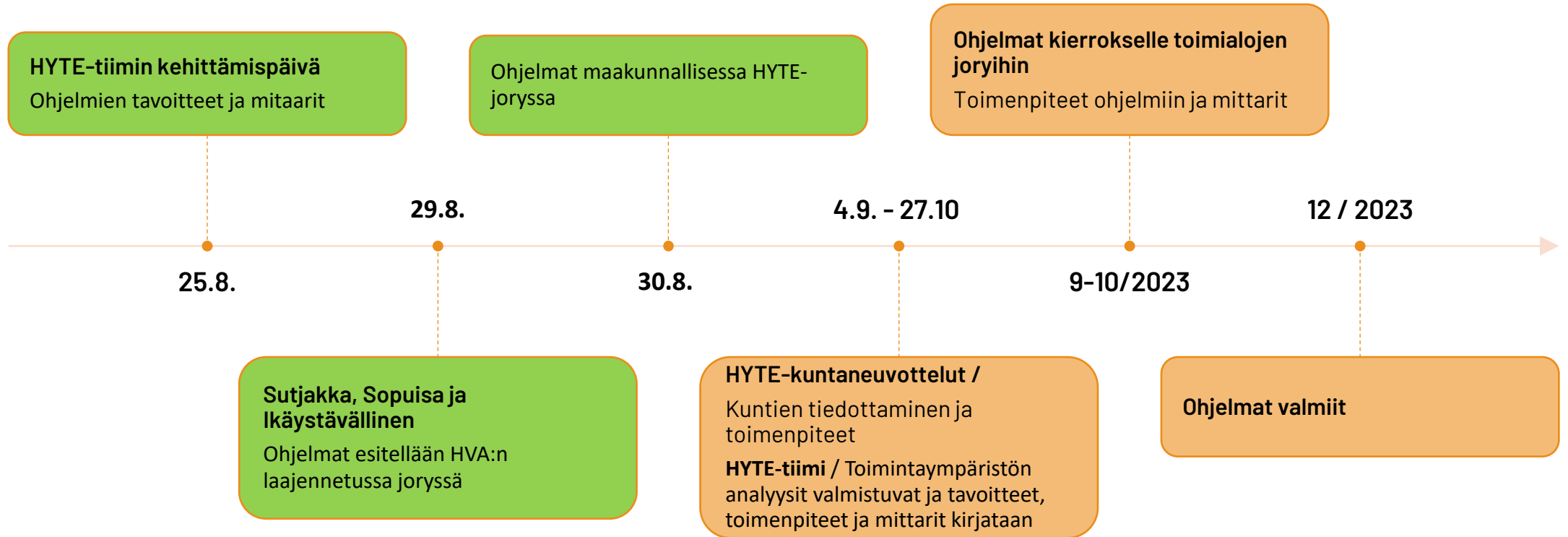
# Ikäystävällinen Etelä-Karjala

Kohderyhmä	Tavoite	Menetelmä	Indikaattori / Mittari	Mistä tieto löytyy	Kuka toteuttaa?
Ikääntyneet	<p><b>Eteläkarjalaiset ikääntyneet pysyvät paremmin pystyssä</b></p> <p><b>*kaatumisen ehkäisy</b> <b>*lonkkamurtumat vähenevät</b></p>	<p>Kaatumisen ehkäisy -toimintamalli</p> <p>Yli 65-vuotiaan alkoholimittari</p> <p>Verkostotyö, tiedolla johtaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaatumiset</li> <li>• Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä</li> <li>• Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, %</li> </ul>	Ekhva raportointi Sotkanet	
Ikääntyneet	<p><b>Eteläkarjalaiset kokevat elämänlaatunsa ja osallisuutensa parantuneen</b></p> <p><b>Ikääntyneiden kokema yksinäisyys vähenee</b></p>		<p>RAI-mittarit?</p> <p>Tyytyväisyys elämään</p> <p>Elämänlaatukysely</p>		
Ikääntyneet	<p><b>Eteläkarjalaisten ikääntyneiden vaa- jaaravitsemus vähenee</b></p>	<p>Henkilöstön koulutus</p> <p>Yhteisöllinen ruokailu</p>	MNA-mittari?		

**Esimerkkitaulukko!**

# HYTE ja strategian kärkiohjelmat 2024–2025

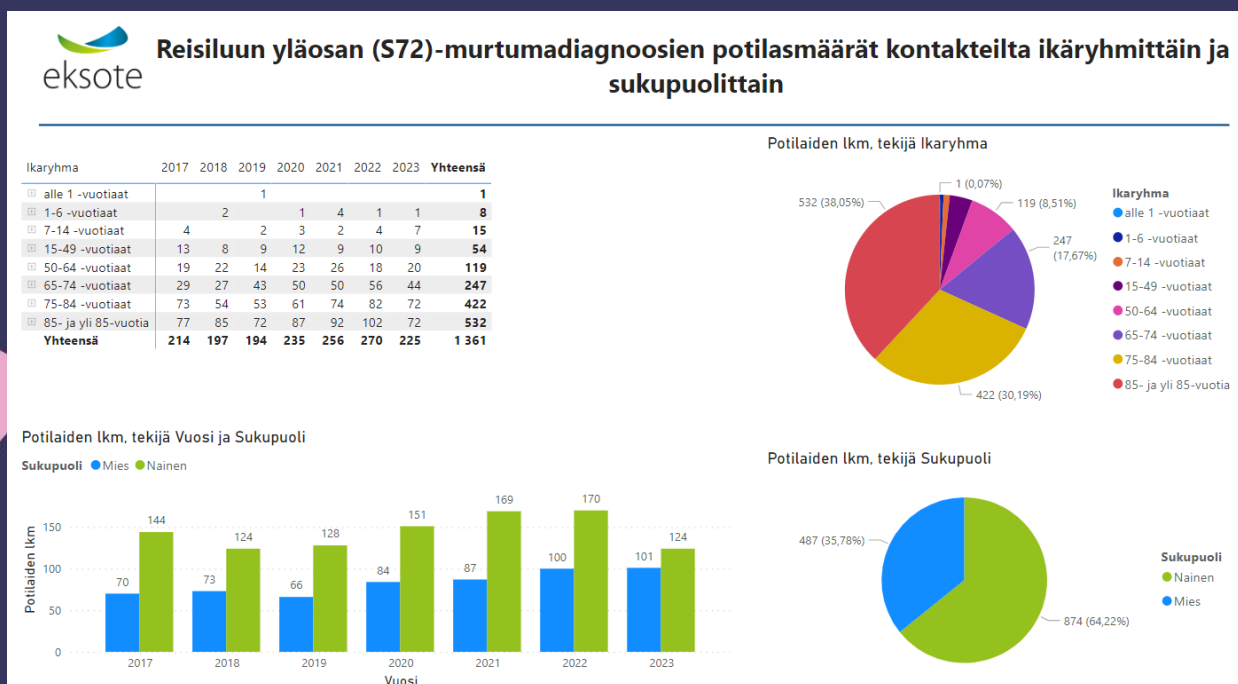
## Sutjakka, Sopuisa ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala / aikataulu



## 5. Muut asiat:

# Kaatumisen ehkäisyn videon ensi-ilta vanhustenviikon tiistaina SeniorSurf-päivässä 3.10.2023

1.1.-31.8. (PowerBi)



# Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/#WG2>

Kävelyn ja tasapainon  
arviointi aina

Kaatumisvaaraa  
lisäävän lääkityksen  
arviointi ja purku

Kognition arviointi aina

Ortostaattisen  
hypotension hoito  
osaksi interventiota  
kaatuneilla

Hoivapalveluissa  
kaikki asiakkaat ovat  
kaatumisvaarassa

Muistisaira  
läheisen  
näkökulma ja ohjaus

Kysy iäkkäältä onko  
hän kaatunut

Kysy kaatumisen  
pelosta

Kysy iäkkäältä  
kaatumisen syistä,  
kaatumisen ehkäisyn  
keinoista ja tavoitteesta

Vähintään 12 vkoa  
kestävä 3 x vkossa  
progressiivinen  
kotiliikuntaharj.

Alkuvaiheen  
Parkinson-potilaan  
yksilöllinen tasapaino  
ja lihasvoimaharj.

Lonkkamurtuman  
jälkeinen kotikuntoutus



ETELÄ-KARJALAN  
hyvinvointialue

# Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kaatumisen ehkäisy –toimintamalli ammattilaiselle:

Kysy: - Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana?  
- Miksi olet kaatunut?  
- Miten uusi kaatuminen voidaan estää?

Kun kohtaat akuutisti kaatuneen toimi [tarkistuslistan](#) mukaisesti.

Ei

Kyllä tai herää huoli kaatumisvaarasta

[Turvallisia vuosia opas](#)

## Palveluohjaus kaikille yksilöllisesti

[Turvallisuuden edistäminen -ekhva.fi](#)  
[10 keinoa kaatumisen ehkäisyyn](#)

esim.

liikuntaneuvonta,  
kuntoutustarvearvio,  
vapaaehtoistyö,  
sosiaalityöntekijä,  
korjausneuvonta, kotiapu,  
talonmiespalvelu,  
apuvälinetarve,  
palvelutarpeenarviointi.

Tee FRAT kaatumisseula

[FRAT Lyhyt kaatumisvaaran arviointi](#)

**Selvitä yksilöllisesti kaatumisvaaraa lisäävät tekijät, joista AINA:**

### Lääkityksen kokonaisarvio

- Kaatumista aiheuttavien lääkkeiden purku.

[HUS Lääkkeet ja kaatumisvaara posterit](#)

[Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet \(Ake\)](#)

### Kävelyn, tasapainon ja kaatumispelon arviointi

- Fyysisen aktiivisuuden ja toiminnallisuuden lisäys [Tasapaino taitavaksi harjoitteet](#)  
[Kävely kevyemmäksi harjoitteet](#)
- Fyysisten rajoitteiden välttäminen.
- *Pysytään pystyssä -liikuntaryhmiin ohjaus* [Pysytään pystyssä ryhmän esite](#)

### Terveydentila

- Akuutti infektio, huomioi Parkinsonin tauti, muistisairaus.
- Arvioi kognitio
- Ortostaattinen RR

[Ortostaattinen hypotensio potilasohje](#)

**Kirjaa havainnot, tehdyt toimet ja suunnitelma** LifeCaren omalle ammattinäkykselle ICF:n mukaisesti:

- Henkilön oma tavoite kaatumisen ehkäisyyn liittyen.
- Yksilölliset kaatumisen vaaraa vähentävät toimet, joissa näkyvät henkilön omat arvot ja mieltymykset.
- Tee riskitietomerkintä mikäli henkilöllä on toistuvia kaatumisia kaatumisen ehkäisytoimista huolimatta ja jokin seuraavista: Parkinsonin tauti, muistisairaus tai aivoinfarktin jälkitila.



## Pysytään pystyssä Etelä-Karjalassa

**Hei, oletko sie kaatunut tai huolestunut liikkumisesi turvallisuudesta?  
- Miksi?**

### **Miten voit estää kaatumisen?**

Kartoita kaatumisen vaaratekijät ja puutu niihin [Tarkistuslista\(UKK Instituutti\)](#)

Voit tehdä [Sähköisen kaatumisvaaran itsearviointin\(UKK Instituutti\)](#)

- |   |  |
|---|--|
| - Säilytä sosiaaliset suhteet ja elinpiiri          | - Huolehdi kodin, kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta |
| - Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti            | - Syö ja juo monipuolisesti sekä säännöllisesti                |
| - Käytä hyviä jalkineita ja liukuesteitä liukkaalla | - Vältä runsasta alkoholin käyttöä                             |
| - Ota apuvälineitä käyttöön oikea-aikaisesti        | - Huolehdi terveydentilastasi ja lääkityksen ajantasaisuudesta |

Kuntasi liikuntatoimesta saat tietoa ja ohjausta liikuntamahdollisuuksista.

Lue lisää ajankohtaista tietoa kaatumisen ehkäisystä:

[www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/](http://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/)

Jos omat korjaavat toimet eivät riitä, varaa aika Sote-asemalle tarkempaan arvioon tai ota asia puheeksi käynnin yhteydessä.



## Pysytään pystyssä talvellakin!

Kävelethän sie kiireettä.  
Ennakoithan kelin ja reittien  
liukkauden, sillä liukastumis-  
tapaturmat tapahtuvat usein  
kodin lähistöllä.

Käytäthän ulkona  
pitäväpohjaisia jalkineita,  
liukuesteitä tai nastakenkiä.  
Kävelysauvat tai potkukelkka  
lisäävät myös liikkumisesi  
turvallisuutta.

Voit antaa palautetta  
kulkuväylien kunnossapidosta  
siitä vastaavalle taholle.

Vahvistathan päivittäin  
lihasvoimaasi, tasapainoasi ja  
notkeuttasi. Huonolla  
ulkoilusäällä voit kävellä  
portaissa tai  
kauppakeskuksessa.





# THL Ehkäistään kaatumiset yhdessä - läkkäiden näkökulma (osa 1)

**Torstai 28.09.2023 09:00 - 11:00**

Tervetuloa kansalliseen Ehkäistään kaatumiset yhdessä -webinaariin.

Tilaisuus on tarkoitettu erityisesti kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden kaatumisten ehkäisyyn osallistuville ammattilaisille ja asiantuntijoille.

**9:00 Tervetuloa** - erityisasiantuntija Tuija Ylitörmänen, THL

**9:10 Tilastokatsaus ml. Päähteet** - tutkija Kari Haikonen, ja erikoistutkija Antti Impinen, THL

**Kommenttipuheenvuoro: ehkäisevän päihdetyön näkökulma** - kehittämispäällikkö Jaana Markkula, THL

**9:40 Kaatumisten ehkäisyyn maailmansuosituksukset** - vanhempi tutkija Maarit Piirtola, UKK-instituutti

**Kommenttipuheenvuoro: Miten suositukset syventävät IKINÄ-mallia** - asiantuntija Tiina Pitkänen

**10:00 Liikettä webinaariin** - erityisasiantuntija Heli Starck, Ikäinstituutti

**Pysytään pystyssä –liikuntaryhmät** - erityisasiantuntija Heli Starck, Ikäinstituutti

**10:20 Hyvien käytäntöjen jakaminen**

**Lääkkeet ja kaatumisvaara** - asiantuntijahoitaja Mira Taalikka, Pirkanmaan hyvinvointialue ja kehittämispäällikkö Johanna Aalto, HUS hoitotyön johto

**Muistipoliklinikan asiakkaan kaatumisen ehkäisy ja tekoöly kotihoidon työntekijän apuna kaatumisen ehkäisyssä** - projektityöntekijä Jaana Viskari ja sairaanhoitaja Minttu Nikunen, Etelä-Karjalan hyvinvointialue

**10:50 Verkostotyön voima Etelä-Karjalassa** - projektipäällikkö Sari Hokkanen

**11:00 Webinaarin päätös**

[Ilmoittaudu webinaariin tästä linkistä \(Webropol\).](#)

Tilaisuus on maksuton. Tilaisuutta ei taltioida. Ilmoittautuminen päättyy 26.9. klo 16. Saat kalenterivarauksen sähköpostiisi ilmoittautumisen jälkeen.



[Thl tapahtumakalenteri](#)

6. Seuraava kokous:

1.12.2023 klo 9.00-11.00 Teams

# Kiitos!

Sari Hokkanen  
Projektipäällikkö  
p. 040 683 8962  
[sari.hokkanen@ekhva.fi](mailto:sari.hokkanen@ekhva.fi)

**Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke saa  
sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää  
valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.**

