



Kaatumisriski, kaatumisen pelko ja liikuntaa rajoittavat tekijät ikääntyneillä

Kaatumiset ovat merkittävä yhteiskunnallinen ongelma ja väestön ikääntyessä niiden ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Kaatumiset johtuvat monista eri syistä joten niihin vaikuttaminen vaatii usean eri tekijän huomioimisen.

GASEL-hankkeessa toteutettuun kansalaiskyselyyn vastasi 918 henkilöä, joiden keski-ikä oli noin 72 vuotta. Tutkimukseen osallistuneiden kaatumisriskiä arvioitiin soveltaen uutta FRAT-Up indeksiä (Fall Risk Assessment Tool, Farseeing-hanke), joka huomioi 28 kaatumisen riskiin vaikuttavaa tekijää. Tutkimusjoukoista 75 % kuului keskisuuren ja 2 % korkean kaatumisriskin ryhmiin. Yli 70-vuotiasta jo yli 13 % kuului korkean riskin ryhmään. Ikääntyneistä noin 10 % oli kaatunut viimeisen 3 kuukauden aikana. Heillä laskettu kaatumisriski oli huomattavasti suurempi kuin ei-kaatuneilla henkilöillä. Kaatuneista noin 75 % kärsii kaatumisen pelosta (Short-FES mittari) kun taas ei-kaatuneista vastaava luku oli 51 %. Tyypillisesti niillä, joilla oli kaatumisen pelkoa, oli vähintään keskisuuri kaatumisriski. Kansainvälisesti käytössä oleva murtumariskin arviointiin käytetty FRAX-indeksi korreloi kaatumisriskin kanssa. Tosin on huomattava, että mittareissa käytetään samoja riskitekijöitä.

Liikunta-aktiivisuus on mukana FRAT-Up indeksissä. Liikunnallisesti aktiivisten kaatumisriski oli pienempi kuin inaktiivisten ja koettu kaatumisen pelko pieneni merkittävästi aktiivisuustason kasvaessa. Liikunnallisesti inaktiivisista henkilöistä jopa 74 % ja hyvin aktiivisista vain noin 35 % pelkäsi kaatumista.

Liikuntaa rajoittavista tekijöistä kiinnostuksen puute, apea mieliala, liikuntataitojen tai tietämyksen puute, sairaus tai vamma, huonot liikenneyhteydet, sopivan ryhmän puute, liikunnasta tuleva epämukava olo, luontoon liittyvien harrastusten tietämättömyys tai vuodenajat olivat yleisempiä henkilöillä, joiden kaatumisriski oli vähintään keskisuuri verrattuna pienemmän kaatumisriskin henkilöihin. Yli 80 –vuotiaille ominaisia liikunnan rajoitteita olivat yleinen väsymys, liikuntataitojen ja tietämyksen puute, sairaus tai vamma, liikunnan ohjauksen ja sopivan ryhmän puute, liikunnasta aiheutuva epämukava olo, häpeä ja vuodenajat.

län myötä tulevat riskitekijät lisäävät altistumista kaatumisille ja murtumille ja vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Kaatumisten syyt ja altistavat tekijät ovat moninaisia ja toisiinsa sidoksissa. Riskien ennakointi ja kaatumisten ehkäisy pienentävät terveydenhuollon kuormitusta ja kustannuksia sekä lisäävät ikääntyvän väestön laadukkaita elinvuosia. Fyysinen aktiivisuus ja kaatumiset ovat GASEL-hankkeessa suunniteltavan hyvinvointipalvelun kohteita. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää riskiryhmien tunnistamisessa, räätälöidyn tiedon kohdentamisessa ja palveluiden suunnittelussa.

