



Virheravitsemus on yhteydessä kaatumisiin

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. Riskitekijät ovat myös henkilöstä riippuvia.

GASEL-hankkeessa toteutettiin laaja kansalaiskysely oululaisille yli 65-vuotiaille henkilöille. Vastauksia saatiin yhteensä 918 65-96-vuotiailta henkilöiltä. Kyselyyn sisältyi kysymyksiä edellisen kolmen kuukauden aikana tapahtuneista kaatumisista sekä arviointia omasta ravitsemustilasta (MNA Mini Nutritional Assessment). Vastauksia analysoitaessa havaittiin, että henkilöt, joilla on ravitsemusongelmia tai virheravitsemusriski, raportoivat 71% suuremmalla todennäköisyydellä kaatuneensa, kuin henkilöt, joilla ei ollut virheravitsemusta. Ravitsemuksen merkitys kaatumisriskiin tulee ottaa huomioon suunniteltaessa menetelmiä ja uusia teknologioita kaatumisten ennaltaehkäisyyn.

Lähde: Immonen, Milla; Similä, Heidi; Enwald, Heidi; Keränen, Niina; Jaakko, Tornberg; Kangas, Maarit; Marjukka, Nurkkala; Jämsä, Timo; Korpelainen, Raija (2015): *Malnutrition is Associated with Risk of Falls – Importance of Nutritional Guidance in Novel Fall Prevention Technologies*, 37th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, Milan, Italy, 2015.

