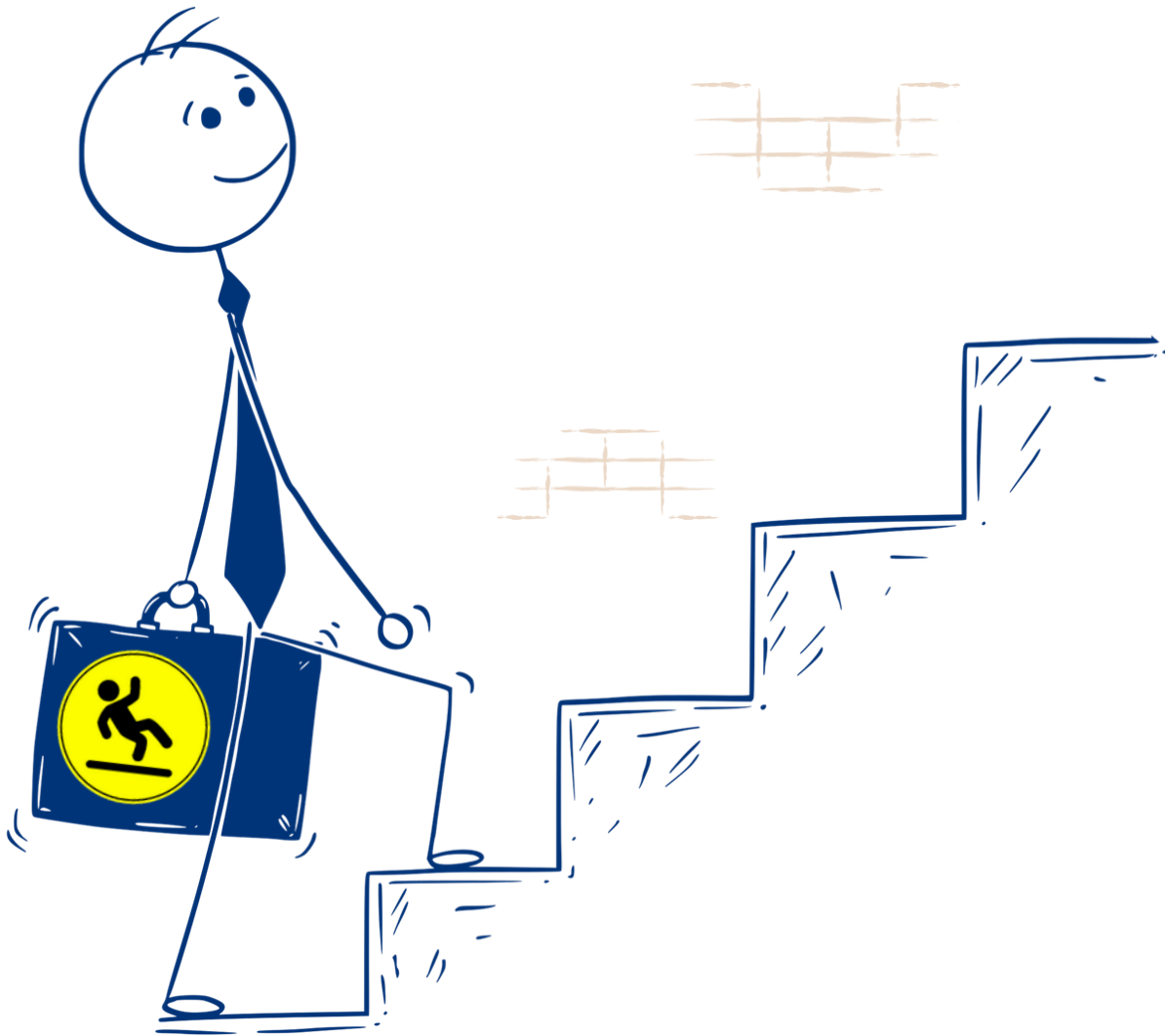


Regionaalhaigla kukkumiste ennetamise foorum - Kindel samm II

- 15.00 – 15.05 **Foorumi avasõnad**, Kerstin Hindrimäe, *moderaator*
- 15.05 – 15.25 **Kas ravim võib teha sammu ebakindlaks?**,
Katrín Noor, *Regionaalhaigla haiglaapteegi proviisor*
- 15.25 – 15.45 **Kuidas ennetada kukkumisi?**
Karin Kalvet, *Regionaalhaigla taastusravikeskuse füsioterapeut-koordinaator*
- 15.45 – 16.05 **Kuidas toime tulla kukkumishirmuga?**,
Merilyn Kelder, *Regionaalhaigla kiiritusravi osakonna õendusjuht*
- 16.05 – 16.40 **Avatud arutelu: Kukkumine läbi erinevate vaatenurkade, kogemuslood, nõuanded**
arutelus osalevad erinevad spetsialistid Regionaalhaiglast ja Päästeametist,
arutelu juhib Stina Eilsen, *Regionaalhaigla kommunikatsiooniteenistuse sisuturunduse juht*
Kokkuvõte - Kerstin Hindrimäe



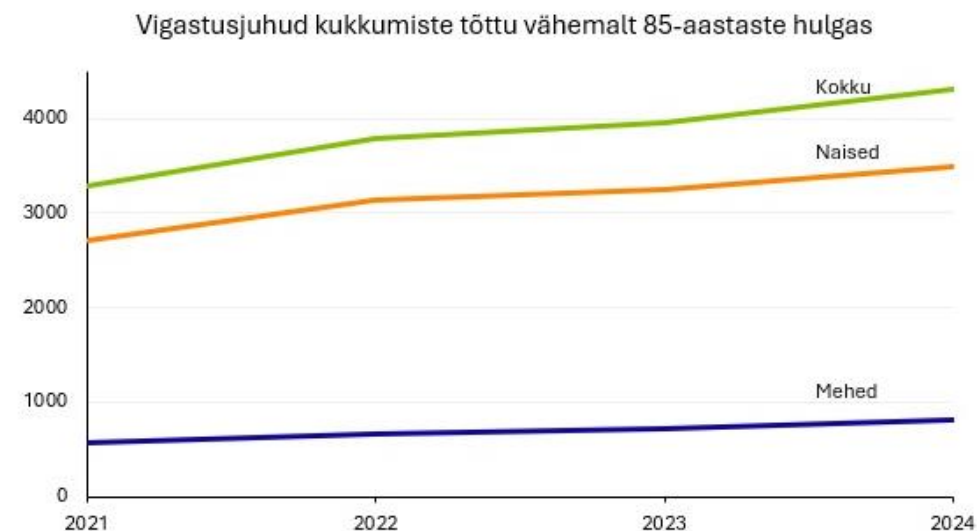


Kas ravim võib muuta sammu ebakindlaks?

Katrin Noor, PERH haiglaapteegi proviisor

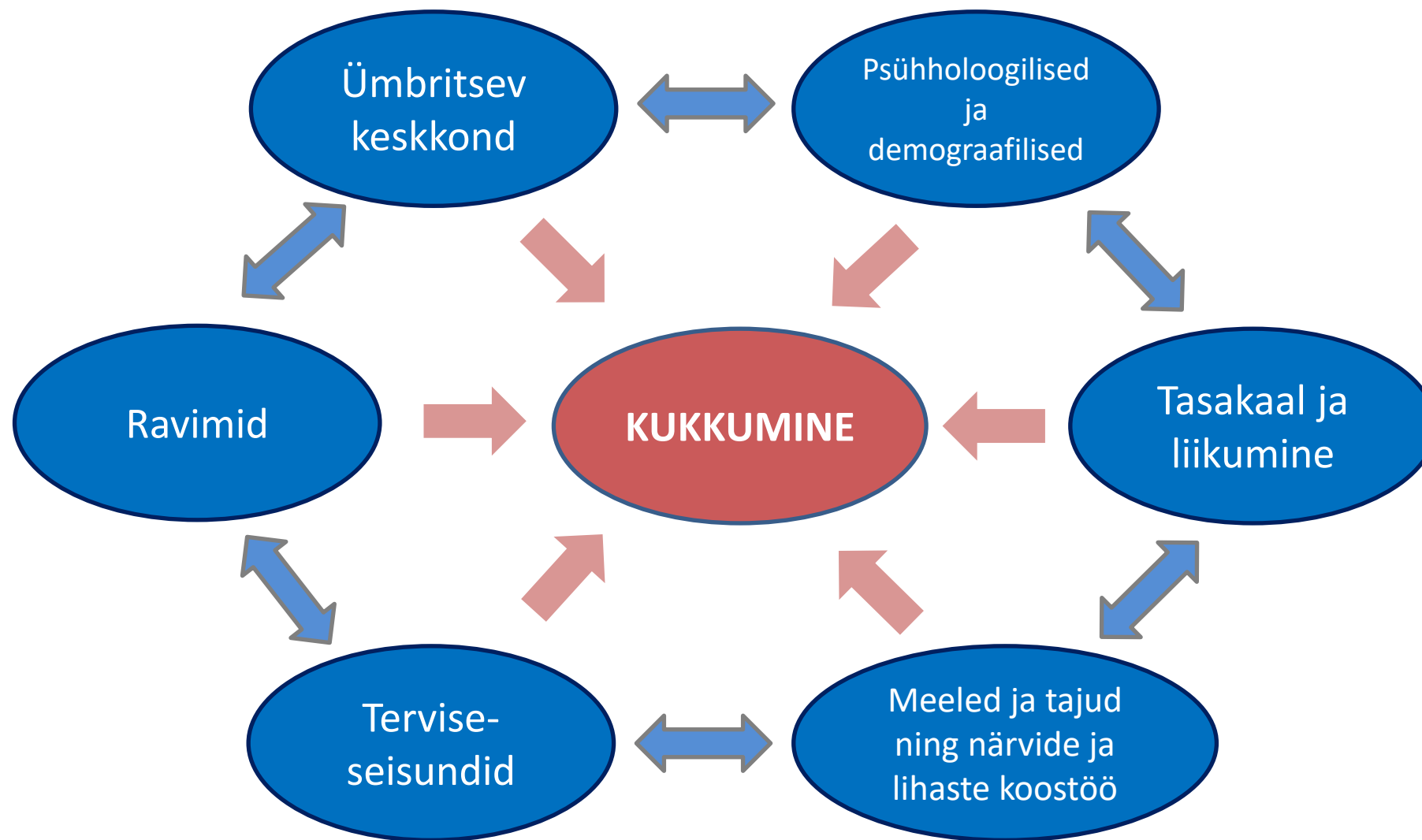
Kukkumine on sagedaseim tõsiste vigastute põhjus eakatel

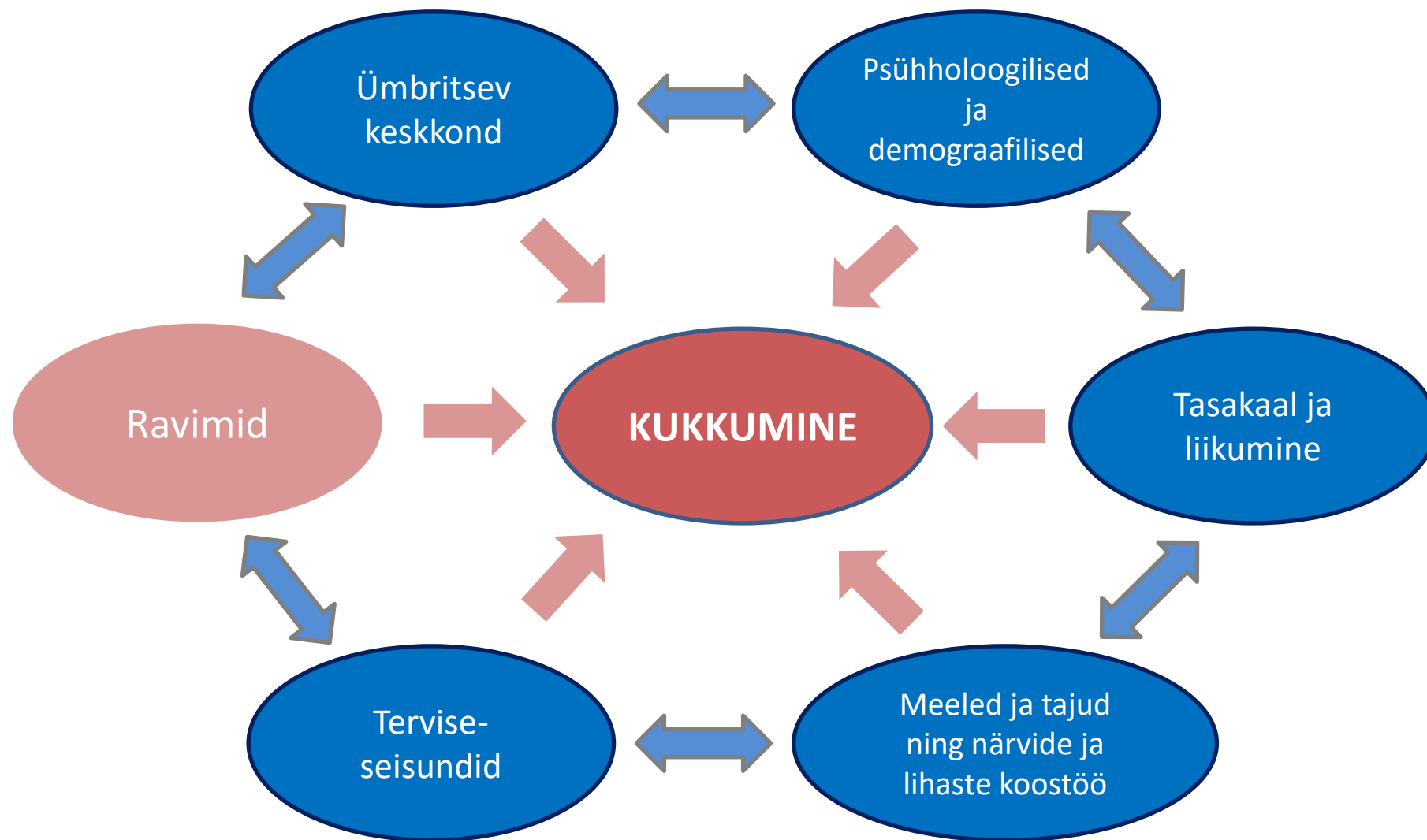
- 2024. aastal moodustasid Eestis kõikidest vigastusjuhtudest 44% kukkumised¹
- Vähemalt 75-aastaste inimeste vigastustest moodustavad ligi kolmveerandi kukkumised, millest veidi enam kui pooled toimuvad kodus¹
- 2025. aastal käisid päästjad kukkunud inimest tõstmas ja/või päästmas 752-l korral (juhuslikud kukkumised)²
- Päästeameti abistatavat iseloomustavad:
 - keskmiselt 77-aastane, naine
 - elab korterelamus, üksi
 - kukkunud voodist, tualetis/vannitoas
 - krooniliste haigustega
 - liikumisraskustega/puudega/ratastoolis/voodihaige



¹ TAI. Vanemaealised kukuvad järjest enam. 19.06.2025. [Vanemaealised kukuvad järjest enam](#) | Tervise Arengu Instituut

² Päästeamet. 2025 kukkumised. [2025-kukkumised-kokkuvote.pdf](#)





Ravimite soovitud ja soovimatud toimed

- Ravimitel on soovitud ja mittesoovitud toimed (kõrvaltoimed)
- Kasu on alati esikohal. Ravimid lubatakse kasutusse ainult siis, kui nende kasu teie tervisele kaalub üles võimalikud soovimatud toimed.
- Kõrvaltoimete avaldumine sõltub
 - Ravimi omadustest (toimemehhanism, annus)
 - Ravimi kasutamise viisist (ravi kestus, toit ja jook)
 - Inimese organismi iseärasusest (vanus, geneetika, kaasuvad haigused, KMI)
- Mõnede ravimite soovitud ja/või soovimatud toimed võivad suurendada kukkumise riski

Kukkumisriski suurendavad ravimid (kõrge risk)

RAVIMIRÜHM	RAVIMID (näited)	VÕIMALIKUD KUKKUMISEGA SEOTUD KÕRVALTOIMED
Uinutid ja rahustid	Zopikloon, zolpideem; midasolaam, nitrasepaam	Unisus, tasakaaluhäired
Antidepressandid	Amitriptülin, imipramiin, paroksetiin, fluoksetiin, venlafaksiin, duloksetiin	Ortostaatiline hüpotensioon, unisus, peapööritus, tasakaaluhäired
Antipsühhootikumid	Kloorpromasiin, haloperidool, olansapiin, risperidoon, kvetiapiin	Ortostaatiline hüpotensioon, sedatsioon, tasakaaluhäired
Anksiolüütikumid (äresvusevastased ravimid)	Diasepaam, lorasepaam, alprasolaam, bromasepaam	Sedatsioon, unisus, tasakaaluhäired
Parkinsonismivastased ravimid	Levodopa, ropinirool, pramipeksool, rasagiliin, selegiliin	Ortostaatiline hüpotensioon, sedatsioon

Kukkumisriski suurendavad ravimid (mõõdukas risk)

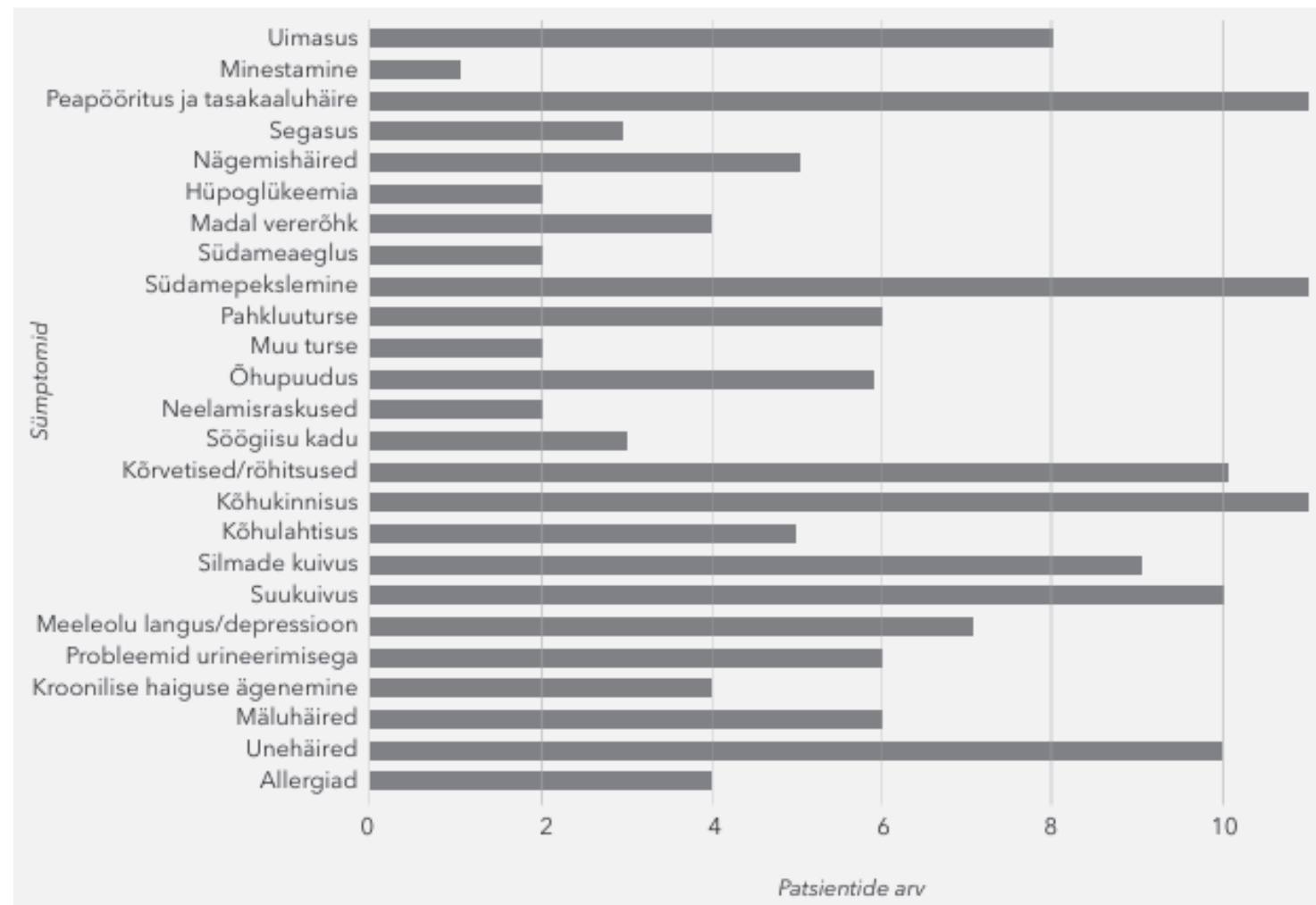
RAVIMIRÜHM	RAVIMID (näited)	VÕIMALIKUD KUKKUMISEGA SEOTUD KÕRVALTOIMED
Beetablokaatorid	Atenolool, sotalool, metoprolol, bisoprolol, propranolool, karvedilool	Ortostaatiline hüpotensioon
Diureetikumid	Furosemiid, torasemiid	Ortostaatiline hüpotensioon, peeringlus
Reniin-angiotensiinsüsteemi toimivad ained	Enalapriil, perindopriil, ramipriil; losartaan, valsartaan, kandesartaan, telmisartaan	Hüpotensioon, peeringlus
Opioidsed valuvaigistid	Kodeiin, tramadool, morfiin, oksükodoon, fentnüül	Sedatsioon, peeringlus, tasakaaluhäired
Epilepsiavastased ravimid	Fenütoiin, karbamasepiin, gabapentiin, pregabaliin	Unisus, peeringlus, hägune nägemine
Antihistamiinsed ained	Klemastiin	Uimasus

Hulgiravimikasutamine

Polüfarmakoteraapia e hulgiravimikasutamine – mitme erineva ravimi (≥ 5) samaaegne ja sageli pikaajaline kasutamine

- Arvesse tuleb võtta ka käsimüügiravimeid ja taimseid preparaate
- Ravimitevahelised koostoimed võivad mõjutada ravi tõhusust või suurendada kõrvaltoimete tekkeriski
- Kukkumisrisk kasvab võrdeliselt võetavate ravimite arvuga. Nelja või enama ravimi koos kasutamine suurendab ohtu 20 protsenti, kümne ja enama ravimi puhul tõuseb risk üle 50 protsenti.
- Ravimite kaskaad - ühe ravimi kõrvaltoimet peetakse ekslikult uueks haiguseks ja selle raviks määratakse järjekordne ravim

Enesehinnangulised sümptomid kodus elavatel patsientidel (n=21, vanus 57-90), kes kasutasid vähemalt viite retsepti- ja/või käsimüügiravimit, toidulisandit või loodustoodet.



Valge M, Volmer D. Ravimite ja toidulisandite kasutamine Eesti eakatel hulgiravimikasutajatel üldapteegi patsientide näitel. Apteek TÄNA 2026;1:49-56

Tunne oma ravimeid

- Tea, mis ravimit ja milleks sa võtad
- Tea, millal ja kuidas ravimit võtta
- Tutvu ravimi pakendi infolehes kirjas olevate hoiatuste, ettevaatusabinõude ja võimalike kõrvaltoimete kirjeldusega



KUST INFOT SAAB?

- Perearst ja pereõde, spetsialist, kes ravimi määras
- Apteeker
- Ravimi pakendis olev infoleht
- Ravimiregister.ee
- Terviseportaal.ee
- X Naabrinaine, sotsiaalmeedia

Jälgi oma enesetunnet

Kui võtad mõnda ravimit, oled alustanud uue ravimi võtmist, mõni ravim on vahetatud teise vastu või on muudetud senise ravimi annust ja

- sa oled tavapärasest uimasem
- tunned pearinglust või nõrkust
- püsti tõustes kaotad tasakaalu või silme eest läheb mustaks
- kõndimine on muutunud ebakindlamaks

siis räägi sellest oma arsti, pereõe või apteekriga. Ära unusta mainimast ka käsimüügiravimeid, mida tarvitad.

Ära lõpeta ise ravimi võtmist ega muuda selle annust

Regulaarsed ravimite ülevaatused koos tervishoiutöötajaga on vajalikud, et tuvastada ja lahendada väljakirjutatud ravimitega seotud võimalikud kukkumiskid ning hinnata, kas kõik ravimid on endiselt vajalikud ning annused sobivad.

Ravimid ja alkohol

- Alkohol üksinda võib halvendada tasakaalu, koordinatsiooni ja reaktsioonikiirust
- Lisaks võib alkohol tugevdada ravimite kõrvaltoimeid (nt uimasus, pearinglus, tasakaaluhäired) ja sel teel suurendada vigastuste, muuhulgas kukkumise riski

Seetõttu ei või mitmeid ravimeid, sh käsimüügiravimeid, tarvitada koos alkoholiga



Kohanda tegevusi ja kodu

Kukkumisriski ei saa alati vähendada ainult ravimit muutes. Kui ravim on vajalik, saabsageli riski vähendada tegevusi ja keskkonda kohandades.

- Tee liikumisteed vabaks
- Hoolitse hea valgustuse eest
- Muuda vannituba turvalisemaks
- Mõtle läbi öine liikumine
- Kasuta sobivaid jalanõusid
- Vajadusel kasuta abivahendeid



Kokkuvõtteks

- Kukkumine on sage vigastuse põhjus, eriti eakatel
- Kukkumisel on mitmeid riskitegureid. Ole neist teadlik, kohanda võimaluse piires oma kodu ja toimetamisi nende riskide vähendamiseks.
- Mõnede ravimite soovitud ja/või soovimatud toimed võivad suurendada kukkumise riski
- Kukkumisrisk kasvab võrdeliselt võetavate ravimite arvuga
- Tunne oma ravimeid
- Jälgi oma enesetunnet
- Ära lõpeta ise ravimi võtmist ega muuda selle annust
- Regulaarsed ravimite ülevaatused aitavad tuvastada ravimitega seotud soovimatuid kõrvaltoimeid, sh kukkumisriski ning hinnata ravimite vajalikkust ja annuste sobivust



Regionaalhaigla



Kuidas ennetada kukkumisi?

Füsioterapeut Karin Kalvet

Miks me kukume?

Erinevaid põhjuseid on palju:

- ravimid
- tasakaaluprobleemid
- erinevad funktsioonilangused
- vale abivahend
- lihasjõulangus
- vähene füüsiline võimekus
- jne

Ühe minuti
õppimine
Nr 3

KAS SUL ON KUKKUMISRISK?

Vasta igale
küsimusele
JAH või EI ja liida
punktid kokku

	JAH	EI
Kas oled viimase 6 kuu jooksul kukkunud? Loe lisateavet kukkumise ennetamise kohta www.regionaalhaigla.ee -> patsiendile	2	0
Kas kasutad või Sulle on soovitatud kasutada jalutuskeppi või käimisraami? Räägi probleemist pereõele, et saada oma vajadustele sobiv liikumisabivahend.	2	0
Kas tunned kõndides mõnikord ebakindlust? Liigu või võimle vähemalt 30 minutit iga päev.	1	0
Kas pead kodus kõndides hoidma tasakaalu mööbli abil? Räägi probleemist pereõele.	1	0
Kas muretsed või Sul on hirm, et võid kukkuda? Jaga oma muret pereõega, eriti kui see takistab Sul olemast aktiivne.	1	0
Kas vajad toolilt tõusmisel käte abi? Füüsiline aktiivsus tugevdab lihaseid ja vähendab kukkumiskiski.	1	0
Kas Sul on raskusi trepist üles minemisega? Tee harjutust: tõuse toolilt käte abita 10 korda päevas.	1	0
Kas pead sagedasti tualetti kasutama? Räägi probleemist pereõele.	1	0
Kas Su jalgade tundlikkus on vähenenud? Räägi probleemist pereõele, sest jalgade tuimus võib põhjustada kukkumist.	1	0
Kas võtad ravimeid, mis aitavad magada või parandada meeleolu? Vaata perearstiga oma ravimid/vitamiinid üle kord aastas või kui retsept muutub	1	0
Kas Sul esineb pearinglust või tavapärasest suuremat väsimust? Räägi probleemist pereõele, see võib olla põhjustatud ravimitest.	1	0
Kas Sa tunned end sageli kurva või masendununa? Räägi oma enesetundest perearstiga.	1	0
Kas Sul on raskusi teele jäävate ohtude vältimisega, kuna nägemine on halvenenud? Käi kord aastas nägemiskontrollis.	1	0

KOKKU:



Punktisumma 4 ja rohkem näitab, et Sul võib olla suurem oht kukkuda.

Sit To Stand Test 30 sec

ehk püstitõusutest näitab jalalihaste vastupidavust + kukkumisriski.

Istu toolil, jalad kindlalt maas. Korda püstitõusu 30 sekundi jooksul nii palju kordi kui suudad.

< 8	X	suur risk
9 – 12	X	keskmine risk
>13	X	väike risk

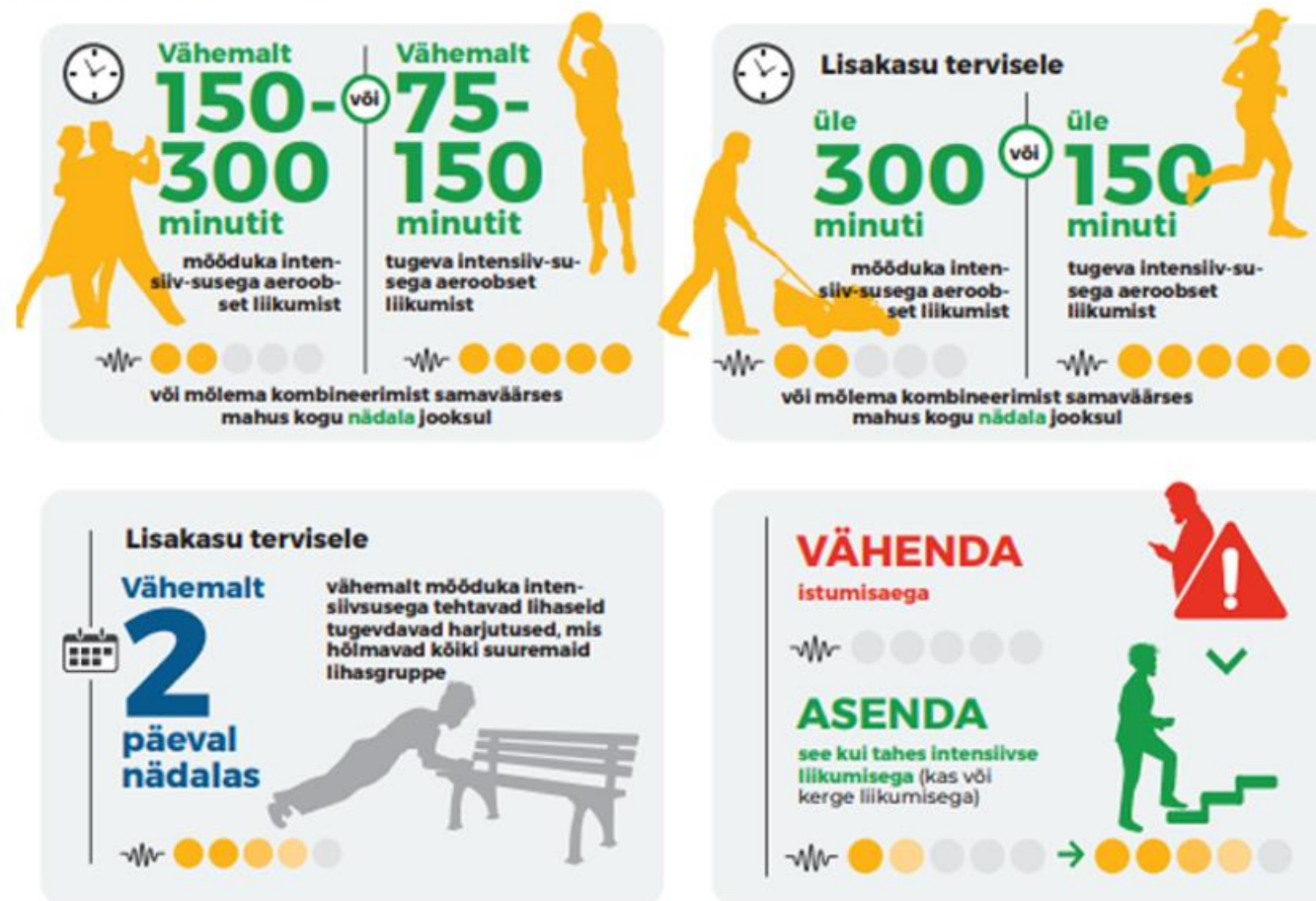
WHO liikumissoovitused

Tegevus on **MÕÕDUKA INTENSIIVSUSEGA**, kui inimesel hakkab tegevust sooritades soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid ta saab vabalt vestelda.

Tegevus on **TUGEVA INTENSIIVSUSEGA**, kui inimene hakkab higistama, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

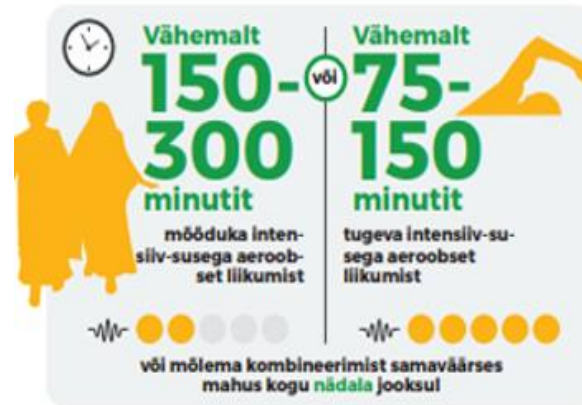
Täiskasvanud (18–64-aastased)

Kõik täiskasvanud peaksid olema regulaarselt aktiivsed, järgides järgnevat soovitusi.



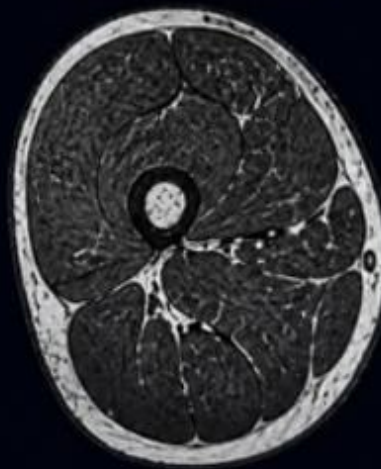
Vanemaealised (üle 65-aastased)

Kõik vanemaealised peaksid olema regulaarselt aktiivsed, kui nende funktsionaalne võimekus seda lubab, ning kohandama liikumise oma kehalistele võimetele vastavaks.

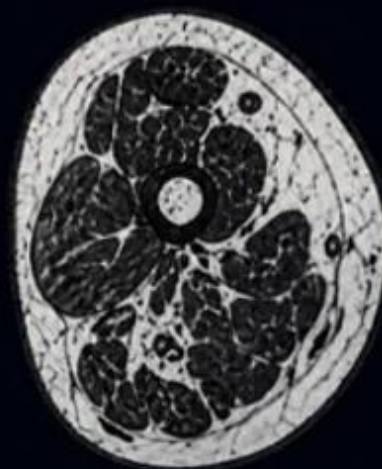


**“MA LIHTSALT KÕNNIN –
SELLEST PIISAB
TREENINGUKS.”**

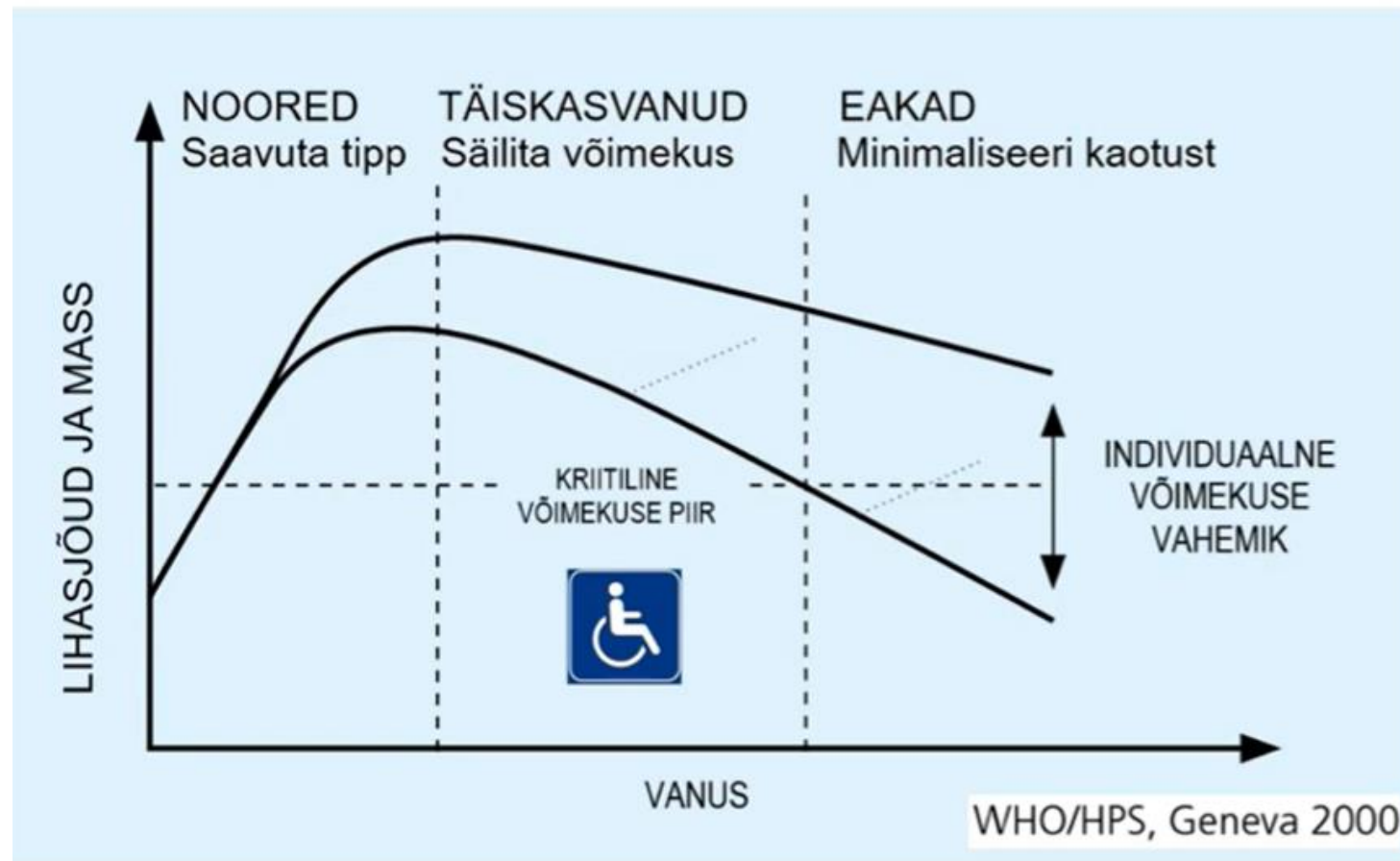
65-AASTANE,
KES **TEGI**
JÕUTREENINGUT



65-AASTANE,
KES **EI TEINUD**
JÕUTREENINGUT



Lihastreeningu olulisus liikumissoovitustes



Lihaseid tugevdavate harjutuste tüüp

- Vastupanu osutamise viis pole oluline (hantlitega, kangiga, kummilintidega, keharaskusega, jõumasinatega)
- Leia harjutuse raskusaste, kus suudad soovitud tempos ja ulatuses täiskorduseid teha 5-15x vahel, 2-5 seeriat, RPE 5-9

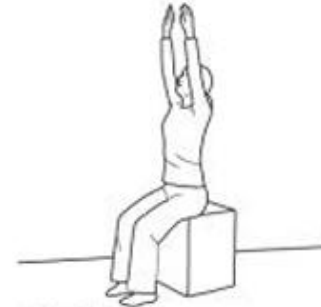


Harjutused



©Physiotools

Põlve sirutus istudes, tõmba varbaid enda poole. Tee harjutust vaheldumisi kummagi jalaga 15x



©Physiotools

Istudes vii sirged käed ülesse lae suunas ja venita end pikaks, too käed alla tagasi ja lõdvestu. Võid kasutada väikest lisaraskust (veepudelit, hantlit). Korda harjutust umbes 10x.



©Physiotools

Tõusmine istest ja aeglaselt istuma tagasi, võid kasutada lisaraskust. 10-15x



©Physiotools

Pöidadele tõusud 10-15x
1. kahel jalal
2. ühel jalal



©Physiotools

Tasakaaluharjutused ühel jalal seistes.

Kuidas vältida talviseid traumasid?

Vali jalanõud, mille tallad on haakuvad, korraliku mustriga või varustatud jääpiikidega. Õue minnes võib kaasa võtta ka kepid, et tasakaalu hoida.



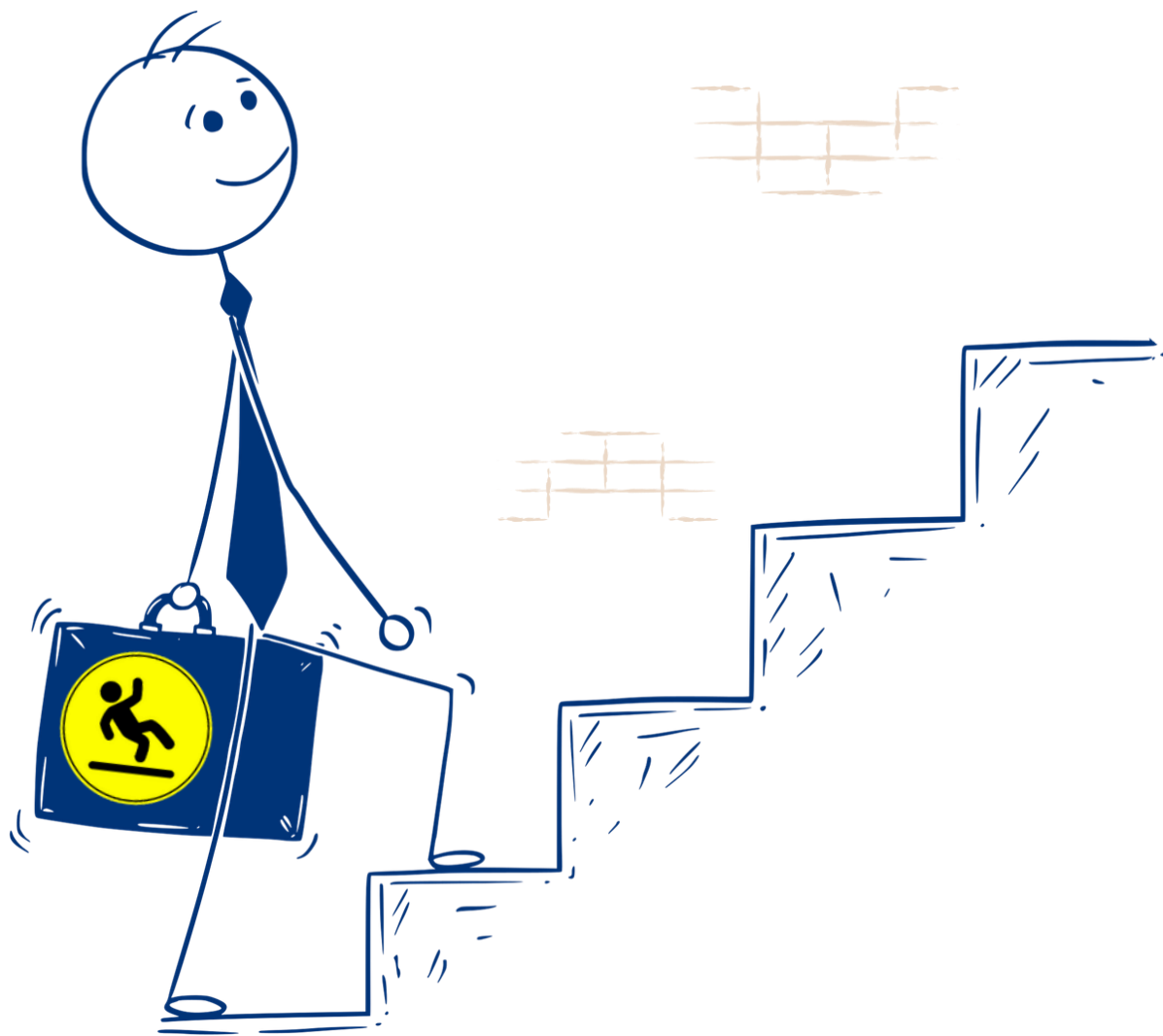
Kuidas vältida talviseid traumasid?

Talvel on poes hea käia näiteks seljakotiga, millega kaup on ohutult kaasas ja mõlemad käed vabad. Kui seljakotti tõesti võtta pole, siis tasub osta vaid kõige vajalikumad asjad ja piirduda ühe poekotiga.



Täna kuulamast!





KUIDAS TOIME TULLA KUKKUMISHIRMUGA

Merilyn Kelder

Mis on hirm?

- Hirmutunne on loomulik ja vajalik kaitsemehhanism, mis hoiab meid ohu eest aga see võib muutuda liiga tugevaks või segada igapäevast elu
- Kukkumise hirm (basofoobia) on sage mure, mis tekitab pinget, vähendab liikumist ja võib kukkumise ohtu hoopis kasvatada, kuna lihased tõmbuvad krampi ja tasakaal halveneb

Kuidas hirm meid mõjutab?

- Füüsilise võimekuse langus
- Sotsiaalne eraldatus ja üksildus
- Vaimne tervis ja emotsionaalne heaolu
- Igapäevaste tegevuste piiratus

Mis põhjustab hirmu?

- Vahetu kogemus
- Füüsilised muutused kehas
- Psühholoogilised tegurid
- Keskkonnast tulenev ebakindlus

Kuidas hirmuga toime tulla?

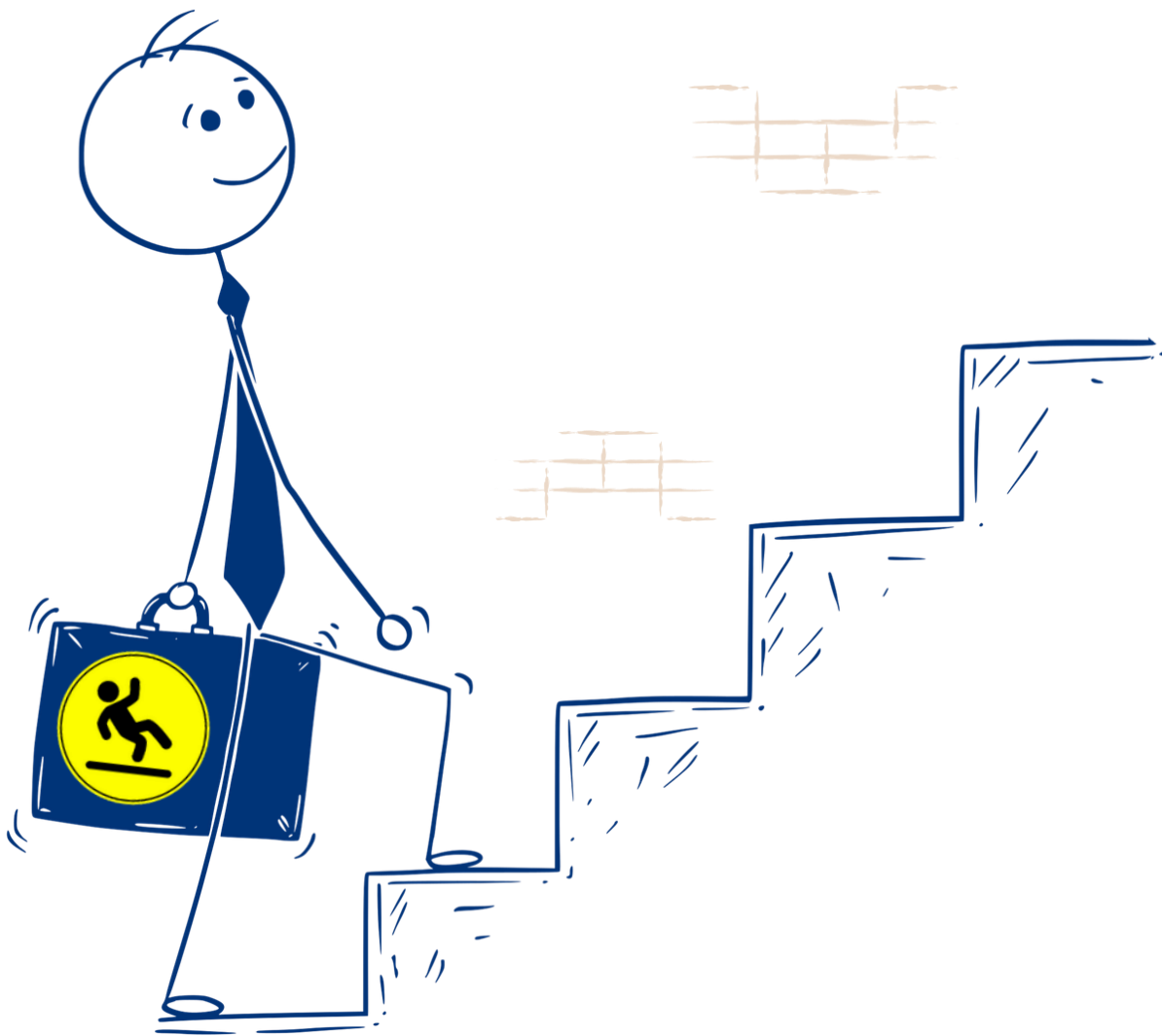
- Treeni tasakaalu
- Kasuta abivahendeid
- Kohanda kodu
- Liigu edasi väikeste sammudega
- Räägi hirmust, jaga mure
- Küsi abi
- Säilita aktiivsus

Kui juba olen kukkunud?

- Võta hetk, hinga rahulikult
- Kontrolli ennast
- Ära kiirusta püsti tõusma
- Leia toetuspind
- Kutsu abi

KINDEL SAMM

- Olen julge, enesekindel
- Kodu on kohandatud
- Sobivad jalanõud
- Tunnen oma ravimeid
- Liigun regulaarselt
- Kasutan uhkusega abivahendit
- Tean, keda appi kutsuda



KINDLA SAMMUGA EDASI