

TIEDÄ JA TOIMI

Tämän julkaisun korvaa uusi, päivitetty julkaisu osoitteessa:

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111390108>

KAATUMISTEN EHKÄISY

Lääkärit

Miksi?

Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatuminen on useimmiten seurausta iäkkään heikentyneestä terveydestä tai siitä, että iäkkään voimavarat ja hänen toimintaympäristönsä vaatimukset eivät kohtaa. Miltei kaikkiin kaatuilulle altistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa. Ne voidaan poistaa tai niiden vaikutusta voidaan vähentää. Esimerkiksi varmistamalla iäkkäälle sopivimpien lääkevalmisteiden ja annostusten käyttö sekä lääkehoidon säännöllinen seuranta, huolehditaan siitä, että lääkehoito ei lisää tarpeettomasti iäkkään alttiutta kaatuilulle.

Tutkimusnäytön mukaan tehokas kaatumisten ehkäisy edellyttää yksilöllistä kaatumisvaaran arviointia ja siihen perustuvia ehkäisytoimia ja näiden toteuttamista moniammatillisesti yhteistyössä iäkkään ja hänen omaistensa kanssa.

Tässä työssä tarvitaan lääkärin asiantuntemusta ja osaamista. Hyvä vuorovaikutus ja saumaton yhteistyö lääkärin ja muun terveydenhuollon ammattilaisten kanssa on olennainen tuloksellisen kaatumisten ehkäisyn edellytys.

Miten toimin?

Lääkärin tärkeimpiä toimia iäkkään kaatumisvaaran arvioinnissa ja ehkäisyssä ovat

- Kysyä kaikilta vastaanotolle tulevilta iäkkäiltä onko heillä ollut kaatumisia tai kaatumispelkoa. Erityisesti, jos kaatumisia on ollut useita tai ne ovat aiheuttaneet vammoja tai liikkumisen vähentämistä, on tärkeää lähettää henkilö järjestelmälliseen kaatumisten vaaratekijöiden arviointiin (katso IKINÄ-malli).
- Kertoa lääkemääräysten yhteydessä sekä iäkkäälle että omaiselle lääkityksen mahdollisista kaatuilulle altistavista vaikutuksista, kuten huimauksesta, heikotuksesta, uneliaisuuden lisääntymisestä, vaikutuksista keskittymiskykyyn tai motoriikkaan.
- Selvittää onko iäkkään kokonaislääkitys tarkastettu säännöllisesti ja onko käytössä kaatumisvaaraa lisääviä lääkkeitä.
- Tehdä tai ohjata iäkäs kokonaislääkityksen tarkastukseen, arvioida lääkesaneerauksen tarve, saneerauksen aloittaminen ja seuranta.
- Selvittää deliriumin syyt ja aloittaa tarvittavat toimet sen vähentämiseksi.
- Arvioida iäkkään kognition vaikutus iäkkään kaatumisvaaraan.
- Kannustaa iäkästä päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaharjoitteluun sekä tarvittaessa ohjata hänet kuntoutukseen, fysioterapeutille tai liikunnanohjaajalle tasapaino- ja lihasvoima harjoittelun aloittamiseksi.
- Tarkastaa iäkkään
 - kognition taso,
 - ortostaattinen verenpaine,
 - riittävän hyvä näkökyky,
 - luuston kunto, erityisesti iäkkäillä, joilla on ollut matalaenerginen murtuma.
- Huolehtia, että liikkumisen rajoittamista ei käytetä kaatumisten ehkäisykeinoon. Jos rajoittamista käytetään muusta syystä, tulee huolehtia, että se on käytössä mahdollisimman vähän aikaa ja vain tarkoin harkituissa tilanteissa.



Toimipaikassa ainakin joidenkin lääkäreiden tulee olla mukana moniammatillisessa ryhmässä joka

- seuraa toimipaikassa tapahtuneita kaatumisia ja niiden syitä sekä välittää tietoa niistä johdolle sekä hoitotyötä tekeville,
- kehittää paikallista näyttöön perustuvan kaatumisten ehkäisyn toimintamallia,
- seuraa ja ylläpitää kaatumisten ehkäisytoimintaa, päivittää tarvittaessa ehkäisytoimia tuoreimman näytön mukaisiksi.





KYSY - KANNUSTA - KERRO

- Lääkärin rooli ja asema antaa monia mahdollisuuksia kannustaa iäkstä, omaisia ja muuta terveydenhuollon henkilöstöä toimimaan kaatumisen ehkäisemiseksi
 - Kannusta liikkumaan. Selitä, miksi iäkkäänä on olennaisen tärkeää olla joka päivä liikkeellä sekä harjoittaa tasapainoa ja lihaskuntoa.
 - Rohkaise iäkstä tai omaista kertomaan lääkärille tai hoitajalle epäilyistään, että lääkkeet tai sairauden oireet lisäävät kaatumisen tai lähetä piti-tilanteita.
 - Kannusta omalla esimerkilläsi muita terveydenhuollon ammattilaisia toteuttamaan aktiivisesti kaatumisen ehkäisyä osana päivittäisiä työtehtäviä.

Toimintamalli järjestelmällisen, moniammatillisen kaatumisen ehkäisyn toteuttamiseksi.

IKINÄ-malli



Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Lisätietoja

THL:n Tapaturmat
-verkkosivusto
www.thl.fi/tapaturmat

Lisätietoa näyttöön
perustuvasta kaatumisen
ehkäisystä

IKINÄ opas
verkkoversio:
www.julkari.fi
tilaukset:
www.thl.fi/kirjakauppa



Kaatumisen ja kaatumis-
vammojen ehkäisyn fysio-
terapia suositus,
www.terveysportti.fi



Turvallisia vuosia –opas,
www.kotitapaturma.fi

