

TIEDÄ JA TOIMI

**Tämän julkaisun korvaa uusi, päivitetty
julkaisu osoitteessa:**

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111390103>

KAATUMISTEN EHKÄISY

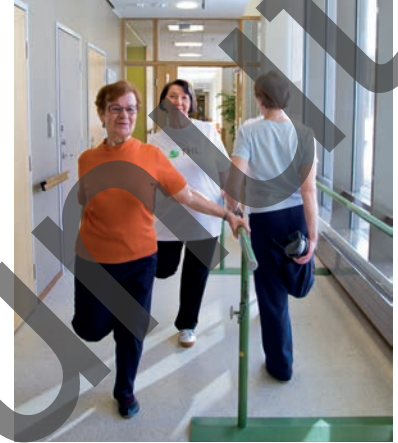
Hoitohenkilöstö

Tutkimusnäytön mukaan tehokas kaatumisten ehkäisy edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Yhteistyössä toteutettuna kaatumisten ehkäisy ei kuormita yhtä ammattiryhmää tai työntekijää tarpeettomasti.

Hoitajilla on usein paras tieto iäkkään potilaan tai asukkaan liikkumisen tai päivittäistoimien sujumisesta sekä lääkehoidosta ja sen vaikutuksista. Siksi hoitotyöntekijöillä on tärkeä rooli iäkkään kaatumisvaaran arvioinnissa ja kaatumisalttiudessa tapahtuvien muutosten seurannassa. Hoitaja on keskeisessä asemassa myös yksilöllisen kaatumisen ehkäisyn suunnittelussa, toteuttamisessa ja tehtyjen toimien arvioinnissa.

Terveydenhoitajan, sairaanhoitajan ja lähihoitajan tehtävät iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä

- Kannusta iäkästä tekemään voima- ja tasapainoharjoitteita osana päivittäisiä askareita ja liikkumista. Huolehdi myös turvallisesta ulkona liikkumisesta, kuten jalkineista.
- Kannusta omaisia tukemaan ja motivoimaan iäkästä päivittäisessä liikuntaharjoittelussa.
- Neuvo ja ohjaa kotona asuva iäkäs tarvittaessa ennaltaehkäisevien palveluiden piiriin (seniorineuvolat, hyvinvointia edistävät kotikäynnit, ammattilaisen tekemä kotiympäristön turvallisuuden selvitys).
- Suosittele kodin turvallisuusarviota ja muutoksia erityisesti kotona asuville iäkkäille, joiden näkö on heikentynyt tai joilla on liikkumisvaikeuksia.
- Huolehdi D-vitamiinilisästä niille iäkkäille, joilla on alhainen D-vitamiinitaso.
- Seuraa iäkkään syömistä ja ravitsemustilaa yhdessä ravitsemusterapeutin ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Kerro iäkkään mieltymyksistä ja mahdollisista vaikeuksista ruuan pureskelussa tai nielemisessä.
- Toimi aktiivisesti yhdessä lääkärin ja farmaseutin kanssa iäkkään hyvän lääkehoidon toteuttamisessa.
 - Kerro lääkärille havaitsemistasi lääkehoidon vaikutuksista ja haitoista.
 - Huolehdi säännöllisestä kokonaislääkityksen arvioinnin toteutumisesta.
- Osallistu järjestelyihin joilla varmistetaan, että iäkkäät, joilla on suuri alttius kaatua
 - sijoitetaan niin, että heitä päästään auttamaan tarvittaessa nopeasti tai heillä on käytössä hoitajakutsu tai huonekohtainen liikkeellelähdestä hälyttävä järjestelmä
 - ovat päivittäin liikkeellä ja osallistuvat säännöllisesti liikuntaharjoitteluun
 - avustetaan riittävän usein vessaan.



Tarkista kaatumisten ehkäisyn osaamistasi:

- Tiedätkö mitkä lääkkeet ja lääkkeiden yhteis- ja haittavaikutukset voivat lisätä kaatumisalttiutta?
- Mitkä sairaudet lisäävät kaatumisalttiutta ja miksi?
- Mitä ravitsemuksessa on erityisesti huomioitava kaatumisten ehkäisyn kannalta?
- Osaatko ohjata iäkkäälle joitain helppoja alaraajojen kuntoa ylläpitäviä harjoitteita joita hän voi tehdä päivittäisten askareiden lomassa?
- Harjoitatko hoidettaviesi kanssa päivittäisten hoitotoimien lomassa tasapainoa ja lihaskuntoa?
- Millaiset ovat hyvät ja turvalliset jalkineet sisäkäytössä?
- Kuinka paljon omassa työyksikössäsi tapahtuu kaatumisia?
- Onko organisaatiossasi tai työyksikössäsi yhteisesti sovitut kaatumisten ehkäisyn käytännöt?





IKINÄ -malli

Tuloksellinen kaatumisten ehkäisy edellyttää, että toimipaikassa tai organisaatiossa on selkeästi määritetty iäkkään hoitoon ja hoivaan osallistuvien ammattilaisten tehtävät, vastuut, toimintatavat ja työmenetelmät, joilla kaatumisia ehkäistään.

Onko organisaatiossasi tai toimipaikassasi käytössä järjestelmällisen kaatumisten ehkäisyn toimintamalli?

Tiedätkö mikä on tehtäväsi kaatumisvaaran arvioinnissa ja kaatumisten ehkäisyn toteutuksessa?

IKINÄ-malli



Hoitajan tehtäviä:

1. Kysy säännöllisesti iäkkäältä ja omaisilta onko kaatumisia tapahtunut tai onko tasapainossa ilmennyt vaikeuksia, esimerkiksi horjahtelua, huimausta tai epävarmuutta liikkumisessa.
2. Kaatumisvaaran arviointiin liittyy erilaisia testejä, kuten MMSE ja MNA. Hoitajan vastuulla voi olla tehdä nämä testit ja viedä tiedot testien tuloksista kaatumisvaaran arviointilomakkeelle.
3. Sovi iäkkään ja hänen läheistensä kanssa yhdessä kaatumisten ehkäisemiseksi tehtävistä toiminnoista.
4. Kirjaa sovitut tavoitteet ja toimet kaatumisten ehkäisyn toimintasuunnitelmaan. Seuraa ja arvioi suunnitelman toteutumista muiden hoitoon osallistuvien, iäkkään ja omaisten kanssa.

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Lisätietoja

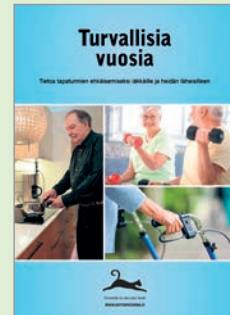
THL:n Tapaturmat -verkkosivusto
www.thl.fi/tapaturmat

Lisätietoa näyttöön perustuvasta kaatumisten ehkäisystä

IKINÄ verkkosivusto
www.thl.fi/ikina
IKINÄ-opas -ladattavissa
www.julkari.fi
IKINÄ-opas tilattavissa
www.thl.fi/kirjakauppa



Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapia suositus,
[www.terveysportti.fi](http://www terveysportti.fi)



Turvallisia vuosia -opas,
www.kotitapaturma.fi

