

**KAATUMISRISKIN TUNNISTAMINEN JA VÄHENTÄMINEN ERI TOIMIPISTEISSÄ, YKSILÖLLISET TOIMENPITEET KORKEASSA KAATUMISVAARASSA OLEVILLE**

Laatija(t):	Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE)
Vastuuhenkilö:	Tarja Tervo-Heikkinen
Hyväksyjä:	Merja Miettinen
Kuvaus:	Kaatumisten ehkäisyssä eri toimipisteissä, yksilölliset toimenpiteet. Ohjetta sovelletaan työyksikön erityispiirteet huomioiden. Täydentää työohjetta "Kaatumisriskin tunnistaminen ja vähentäminen eri toimipisteissä, tarkistuslista".

Yksilölliset toimenpiteet korkeassa kaatumisvaarassa oleville

Pyri luomaan potilaalle / asiakkaalle toimiva ja turvallinen ympäristö, joka vähentää kaatumisriskiä. Erityisesti muistisairaana osalta pyri kodinomaisuuteen ja tuttuuteen. Laitoksessa tuttuus voi olla esim. oma tuttu esine, vaate, merkintä- tai toimintatapa. Kaatumisen pelko rajoittaa liikkumista ja heikentää toimintakykyä, joka puolestaan lisää riskiä kaatua.

Käytä kaatumisvaaran arviointiin kehitettyjä mittareita.¹

Lisää potilaiden / asiakkaiden ja heidän omaistensa sekä omaasi ja kollegoidesi tietoisuutta kaatumisten vähentämisestä.

Liikkumisen turvallisuus

Järjestä istumapaikkoja tasaisin välein, näin potilas / asiakas voi välillä levätä. Huomioi aina kuntouttava työote.

Sopivat jalkineet ja vaatetus

- jalkineet: huomioi koko, puettavuus, jalassa pysyvyys, käytä potilaan / asiakkaan omia turvallisia jalkineita, talvisin liukuesteit
- vaatteet: huomioi koko, helppo puettavuus ja riisuttavuus
- tarvittaessa lonkkasuojahousut ja kypärä

Sopivat apuvälineet

- varmista apuvälineiden riittävyys, toimivuus ja kunto sekä oikea käyttö (mm. oma/ turvapuhelin, liikkumisen apuvälineet, wc- ja kylpyhuoneapuvälineet, tuolit ja sängyt, tippatelineet, soittokellot). Ohjaa apuvälineiden oikea käyttö.
- varmista apuvälineiden käytön oikea aikaisuus (potilas / asiakaslähtöisyys, toimintakyvyn mukainen moniammatillinen arvio apuvälineen tarpeelle)
- vie vain tarvittaessa jalallinen pöntönkoroke ja portatiivi / kuikka sängyn viereen
- ohjaa tarvittaessa miehet virtsaamaan istualtaan

¹ Pajala S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>



- jos potilaalla / asiakkaalla on käytössä vaippa tai inkontinenssisuoja sen tulee olla hyvin istuva (käytä tukena pikkuhousuja)
- ohjaa mistä ja kuinka potilas / asiakas voi hälyttää apua (soittokello, turvaranneke tms.)
- kannusta pyytämään apua soittokellon avulla erityisesti kun liikkuminen on epävarmaa tai potilaalla / asiakkaalla on esim. huimausta
- käytä apuvälineitä, joita on olemassa kaatumisten ehkäisyyn (erilaiset hälyttimet, kuten hälytysmatot yms.)

Sopiva huonepaikka

- valitse huone- ja vuodepaikka niin, että apu on tarvittaessa lähellä
- valitse huone- ja vuodepaikka tarvittaessa läheltä wc:tä
- tutustuta potilas / asiakas muuttuneeseen ympäristöönsä
- auta muistisairasta löytämään oma huone ja paikka laittamalla huonetunniste (nimi, numero tai muu tunniste) huoneen oveen riittävän suurella fontilla silmän korkeudelle

Sopiva sängynkorkeus

- varmista, että potilaan / asiakkaan on helppoa ja turvallista siirtyä vuoteeseen ja pois vuoteesta

Tarvittavat tavarat ovat ulottuvilla

- poista turhat tavarat käytäviltä
- jätä riittävästi tilaa liikkua myös apuvälineen kanssa
- selkeytä mm. vuoteen läheisyys poistamalla tarpeettomat tai vähän tarvittavat tavarat
- huomioi kodinomaisuus

Sopiva valaistus sekä päivällä että yöllä

- varmista aina riittävä ja häikäisemätön valaistus

Vältä sängynlaitojen tai muiden rajoitteiden käyttöä²

- sekavalla tai muistisairaalla laidat ovat tapaturmariski

Ravitsemustila, lääkitys ja riskiryhmät

- Ravitsemustila pitää arvioida säännöllisesti
 - käytä vajaaravitsemusseulaa (esim. NRS tai MNA)
- Lääkitys tulee tarkistaa yhdessä hoitavan lääkärin ja/tai farmasian edustajan kanssa²
 - keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten psyykenlääkkeet ja opioidit, sekä verenpainetta alentavat lääkkeet altistavat kaatumisille
- Riskiryhmään kuulumisen; oireet tai sairaudet

² Fimea. Iäkkäiden lääkityksen tietokanta.

http://www.fimea.fi/laaketieto/laakehoitojen_arviointi/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

24.10.2013

Julkinen

- o aikaisempi kaatuminen
- o huimaus
- o osteoporoosi, nivelrikko, muistisairaus, neurologinen sairaus, aivohalvaus, masentuneisuus
- o heikentynyt näkö tai kuulo

Rakentamisessa ja saneerauksessa huomioitavia asioita

- käytävien tukikaiteiden riittävyys, toimivuus ja kestävyys tulisi aina varmistaa
- kiinteät istumasyvennykset tai lepotilojen sijoitusmahdollisuus käytävillä
- kodin muutustyöarvio tarvittaessa
- värien voimakkaita kontrasteja tulee välttää, koska tämä haittaa dementoituneita ja näkövammaisia (huomioitava myös lattian kuvioinnissa)
- väreillä kontrastia tarpeellisiin paikkoihin, mm. ovet ja seinät ovat erivärisiä sekä lattia ja seinät ovat erivärisiä
- huoneiden numeroinnissa tulisi huomioida riittävän suuret ja selkeät fontit
- huonenumeroitien tulisi olla katsekorkeudella
- valaistuksen riittävyys sekä päivällä että yöllä
- tasainen, liukumaton, yhtenäinen lattia
- ei kiiltäviä pintoja

Mittarit ja menetelmät

Suurin osa alla luetelluista testeistä ja mittareista sekä joukko muita mittareita löytyy läkkäiden kaatumisen ehkäisy -julkaisusta (<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>). Niiden mittareiden kohdalle, jotka eivät sisälly ko. julkaisuun, on lisätty nettiosoite.

- Toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointi
 - o ylösnousutesti (= tuoilta seisomaan 5-kertaa)
 - o toiminnallisen tasapainon varmuus (ABC-asteikko)
 - o Ravatar-mittari (<http://www.ravamittari.fi/>)
- Ortostaattinen koe (http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk00421&p_haku=ortostaattinen%20koe)
- Vajaaravitsemusmittarit
 - o NRS-testi
 - o MNA-testi
- Kognition, muisti ja psyykinen tila
 - o MMSE-testi
 - o Cerad (<http://www.cerad.fi/fi/etusivu>)
 - o Myöhäisiän depressioseula GDS-15
- Kaatumisen pelko –mittari
 - o Falls Efficacy Scale –International, Suomi versio FES-I-FIN
- Alkoholin käyttö
 - o Audit-C
- Ympäristön tarkistuslista
 - o koti (<http://www.kotitapaturma.fi/?p=1374>)
 - o laitokset
 - o julkiset tilat (<http://www.eesteon.fi/portal/fi/tieto-osio/julkaisuja/tarkistuslistoja/>)



Lähteet

Fimea. Iäkkäiden lääkityksen tietokanta. Osoitteessa (haettu 28.1.2013)

http://www.fimea.fi/laaketieto/laakehoitojen_arviointi/iakkaiden_laakityksen_tietokanta

Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. JBI-suositus, osoitteessa (haettu 28.1.2013) <http://www.hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset>

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Suomen Fysioterapeutit. Osoitteessa (haettu 28.1.2013) http://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003

Käypä hoito-suositus: Lonkkamurtuma. 10.6.2011.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50040>

Pajala S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveystieteiden tutkimuskeskus, opas 16. Osoitteessa (haettu 28.1.2013) <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>

Tervo-Heikkinen T., Korhonen T., Holopainen A. & Miettinen M. 2011. Kaatumisten ehkäisyn toimintamalli. ProTerveys 2011: 3: 20-21.

Hyödylliset www-sivut:

THL, Piste Tapaturmille -sivusto. Iäkkäiden kaatumistapaturmien ehkäisy. Osoitteessa (haettu 28.1.2013) http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy

Kotitapaturmien ehkäisykampanja. Ikäihmisten tapaturmat. Osoitteessa (haettu 28.1.2013) http://www.kotitapaturma.fi/?page_id=1936

UKK-instituutti. Ikäihmisten kaatumistapaturmien ehkäisy: kaatumis- ja osteoporoosiklinikka (KAAOS). Osoitteessa (haettu 18.3.2013) [http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/20/ikaihmissen_kaatumistapaturmien_ehkaisy_kaatumis- ja_osteoporoosiklinikka_\(kaaos\)](http://www.ukkinstituutti.fi/tutkimus/tutkimushakemisto/20/ikaihmissen_kaatumistapaturmien_ehkaisy_kaatumis- ja_osteoporoosiklinikka_(kaaos))

Kaaos-klikka, Tampere <http://www.tampere.fi/terveyspalvelut/erikoisvastaanotot/kaaos.html>

Kaaos-klikka Lahti:

<http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/AF53EFBCEB000CEFC2257A8C002B5209>