

Kaatumisten vähentäminen eri toimipisteissä, yksilölliset toimenpiteet korkeassa kaatumisvaarassa oleville

Pyri luomaan potilaalle / asiakkaalle (myöhemmin asiakas) 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 voi rajoittaa liikkumista ja heikentää toimintakykyä, joka puolestaan lisää riskiä kaatua.

Käytä kaatumisvaaran arviointiin kehitettyjä mittareita kuten FRAT, FROP-com tai UKK-instituutin Kaatumisvaaran itsearviointi ([Kaatumisseulan itsearviointimittari](#)).

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

Liikkumisen turvallisuus

Järjestä istumapaikkoja tasaisin välein erityisesti pitkille käytäville, näin asiakas voi välillä levätä. Huomioi aina kuntouttava työote.

Riskitilanteita voi sattua erityisesti kun

- Asiakas nousee ja lähtee liikkeelle.
- Hänellä on uusi apuväline, apuväline ei ole tuttu tai sitä ei ole säädetty hänelle sopivaksi.
- Kun asiakas ei muista, osaa tai halua käyttää apuvälinettä.
- Ympäristö ei ole tuttu.
- Asiakkaalla on huimausta, heikotusta pystyyn noustessa (ortostaattinen hypotonia), väsymystä, tokkuraisuutta, vapinaa, lihasjäykkyyttä tai huteraa oloa.

Sopivat jalkineet ja vaatetus

- Jalkineet: huomioi koko, puettavuus, jalassa pysyvyys, käytä mikäli mahdollista, asiakkaan omia turvallisia jalkineita, ohjaa käyttämään talvisin liukuosteita.
- 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, infuusiotelineet ja -laitteet, soittokellot). **Ohjaa apuvälineiden oikea käyttö.**
- Varmista apuvälineiden käytön oikea aikaisuus (asiakaslähtöisyys, toimintakyvyn mukainen moniammatillinen arvio apuvälineen tarpeelle).
- Vie vain tarvittaessa jalallinen pöntönkoroke, portatiivi tai virtsapullo sängyn viereen.
- Ohjaa tarvittaessa miehet virtsaamaan istualtaan.
- Jos asiakkaalla on käytössään vaippa tai inkontinenssisuoja, sen tulee olla hyvin istuva (käytä tukena pikkuhousuja).
- Ohjaa mistä ja kuinka asiakas voi hälyttää apua (soittokello, turvaranneke tms.).
- Kannusta pyytämään apua soittokellon avulla erityisesti, kun asiakkaan kaatumisvaara on kohonnut tai korkea, liikkuminen on epävarmaa tai asiakkaalla on esim. huimausta.
- Käytä mahdollisuuksien mukaan kaatumisten ehkäisyn apuvälineitä (esim. erilaiset hälyttimet, hälytysmatot, kameravalvonta).

Sopiva huonepaikka laitoshoidossa (vuodeosastot, hoitokodit yms.)

- Valitse huone- ja vuodepaikka niin, että apu on tarvittaessa lähellä.
- Valitse huone- ja vuodepaikka tarvittaessa läheltä wc:tä.
- Tutustuta asiakas muuttuneeseen ympäristöönsä.
- Auta muistisairasta löytämään oma huone ja paikka laittamalla huonetunniste (nimi, numero tai muu tunniste) huoneen oveen riittävän suurella fontilla silmän korkeudelle tai muu merkki esimerkiksi oven kahvaan.

Sopiva sängynkorkeus

- Varmista, että asiakkaan on helppoa ja turvallista siirtyä vuoteeseen ja pois vuoteesta.

Tarvittavat tavarat ovat ulottuvilla

- Poista liikkumista vaikeuttavat tavarat huoneesta ja kulkuväyliltä. Jätä riittävästi tilaa liikkua apuvälineen kanssa.
- Selkeytä vuoteen läheisyys poistamalla tai siirtämällä tarpeettomat tai vähän tarvittavat tavarat
- Huomioi kodinomaisuus. Asiakkaan omassa kodissa suunnittelu ja muutokset on tehtävä asiakkaan kanssa yhdessä.

Sopiva valaistus sekä päivällä että yöllä

- Varmista aina riittävä ja häikäisemätön valaistus.

Vältä sängynlaitojen tai muiden rajoitteiden käyttöä

- Sekavalla tai muistisairaalla laidat ovat tapaturmariski.

Ravitsemustila, lääkitys ja riskiryhmät

- Vajaaravitsemusriskiä tulee arvioida säännöllisesti, käytä arviointiin vajaaravitsemusseulaa (NRS2002, MNA, MUST).
- Lääkitys tulee tarkistaa yhdessä hoitavan lääkärin ja/tai farmasian ammattilaisen kanssa - keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten psyykenlääkkeet ja opioidit, sekä verenpainetta alentavat lääkkeet altistavat kaatumisille. (kts. [Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet](#) ja [Lääke 75+](#))
- Riskiryhmään kuuluminen; oireet tai sairaudet
 - yli 70-vuoden ikä,
 - aikaisempi kaatuminen (tulo kaatumisen vuoksi, aiempi kaatuminen 12 kk:n sisällä),
 - käytössä olevat apuvälineet,
 - huimaus, heikotus pystyyn noustessa (ortostaattinen hypotonia), väsymys, tokkuraisuus, vapina, lihasjäykkyys tai huterä olo,
 - perussairaus mm. osteoporoosi, nivelrikko, muistisairaus, neurologinen sairaus, aivohalvaus, masentuneisuus,
 - heikentyneet aistit: näkö, kuulo, tunto.

Rakentamisessa ja saneerauksessa huomioitavia asioita

- Käytävien tukikaiteiden riittävyys, toimivuus ja kestävyys tulee varmistaa.
- Kiinteät istumasyvennykset tai lepotilojen sijoitusmahdollisuus käytävillä.
- Kodin muutostyöarvio tarvittaessa.
- Värien voimakkaita kontrasteja tulee välttää, koska nämä vaikuttavat heikentävästi muistisairaiden ja heikkonäköisten havainnointiin (huomioitava myös lattian kuvioinnissa).
- Ovien ja seinän sekä lattian ja seinän selkeät värierot parantavat havaitsemista.
- Huoneiden numeroinnissa tulee huomioida riittävän suuret ja selkeät fontit.
- Huonenumeroitien tulee olla katsekorkeudella.
- Valaistuksen riittävyys sekä päivällä että yöllä.
- Tasainen ja kynnyksetön, liukumaton, yhtenäinen lattia.
- Ei kiiltäviä pintoja.

Mittarit ja menetelmät

Suurin osa alla luetelluista testeistä ja mittareista sekä joukko muita mittareita löytyy Toimia tietokannasta <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi?toc=802599> ja läkkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisusta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>.

Kaatumisvaaran arviointi:

- FRAT (lökkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- FROP-COM (lökkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- Kaatumisvaaran arviointi (UKK-instituutti) <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kaatumisvaaran-arviointilomake-versio-2/>

Toiminta- ja liikkumiskyvyn arviointi:

- Ortostaattinen koe http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk00421&p_haku=ortostaattinen%20koe
- Liikkumiskyvyn arviointi (TUG) (lökkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- Tuoliltanousutesti, 5 tai 10 kertaa <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00155?toc=307484>
- SPPB, Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00154?toc=307486>
- Toiminnallisen tasapainon varmuus (ABC-asteikko) <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00045?toc=307482>
- Käden puristusvoima <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00141?toc=802599>
- RAI-järjestelmän yleiskuvaus <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00181?toc=307494>

Vajaaravitsemuksen tunnistamisen mittarit:

- NRS2002-testi (lökkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- MNA-testi (kts edellä) (lökkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)

- MUST <https://www.ruokavirasto.fi%2Fglobalassets%2Fteemat%2Fterveytta-edistava-ruokavalio%2Fravitsemus--ja-ruokasuositukset%2Fravitsemushoito%2Fmust.versio2.pdf&usg=AOvVaw0-1YwPeZQbOtEaq93mZJ5b>

Kognitio, muisti, psyykinen tila ja päihteiden käyttö:

- Mini Mental State -asteikko (MMSE) <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00091?toc=307492>
- Cerad-kognitiivinen tehtäväsarja <http://www.cerad.fi/fi/etusivu>
- Myöhäisiä depressioseula (GDS-15) <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00087?toc=307496>
- Kaatumisen pelko –mittari Falls Efficacy Scale –International, Suomi versio FES-I-FIN (Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- Alkoholien käytön kartoitus (Audit-C) (Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- Yli 65-vuotias ARVIOI ALKOHOLIN KÄYTTÖÄSI https://thl.fi/documents/10531/104447/Alkoholimittari_itsearviointi_A4_print.pdf

Koti ja ympäristö:

- Ympäristön tarkistuslista (Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy -julkaisu)
- Kodin turvallisuuden tarkistuslista <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/koti-ja-lahiympariston-turvallisuus/>
- Tarkistuslista kaatumisen vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/tarkistuslista/>
- Sosiaalinen toimintakyky (Käypä hoito, <https://www.kaypahoito.fi/nix02809>)
- Turvallinen asuinalue ikääntyneille <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-361-225-9>

Tässä ohjeessa käytetyt lähteet ja lisätietoa (haettu 9.2.2022):

Käypä hoito ja fysioterapia -suositukset:

- Lonkkamurtuma. 16.10.2017. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50040>
- Aivovammat 13.4.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi18020>
- Osteoporoosi 8.12.2020 <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>
- **Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus.** Suomen Fysioterapeutit. https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003

Muut julkaisut:

- **AKE.** Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet. <https://www.psshp.fi/documents/7796350/7878425/2020-01-28+Kaatumisvaaraa+lis%C3%A4%C3%A4v%C3%A4t+l%C3%A4%C3%A4kkeet+-+V1.pdf/a5d6b265-f652-438b-a4b6-16cedf7535ae>
- **Fimea.** Lääke75+ tietokanta. https://www.fimea.fi/laakehaut_ ja_luettelot/laake75-
- **Pajala S.** 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16. Osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>

Hyödyllisiä www-sivuja (haettu 9.2.2022):

- **STM.** Tapaturmien ehkäisy (21.5.2021). <https://stm.fi/tapaturmat>
- **Kotitapaturma.** <https://www.kotitapaturma.fi/>
- **UKK-instituutti. Liikkumisen turvallisuus.** <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/>
- **Kaos-klinikka, Tampere** <https://www.tampere.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaihminen-palvelut/pulmat/kaatuilu.html>
- **THL, Kaatumiset ja putoamiset. Iäkkään henkilön kaatumisten ja putoamisten ehkäisy kannattaa.** <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy/iakkaiden-tapaturmat/kaatumiset-ja-putoamiset>
- **UKK-instituutti. Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille.** <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/>
- **Terveyskylä. Ikätalo, hyvä arki. Kaatumisten ehkäisy.** <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/turvallisuus/kaatumisten-ehk%C3%A4isy>
- **Kaatumisten ehkäisyn toimintasuunnitelma** https://thl.fi/documents/966696/1449811/Liite_4_toimintasuunn.pdf/62bc1313-99a6-45f3-bea3-7ee0d53a02b3
- **Esteettömyyskeskus ESKE** <http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/julkaisuja/tarkistuslistoja/>

AKE eli **Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto** toimii Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin ja KYS-ervan alueella. AKE:n tavoitteena on toimia alueellisena tiedon ja hyvien käytäntöjen levittäjänä sekä asiantuntijana kaatumisten ehkäisyssä. AKE on avoin moniammatillinen verkosto, joka suunnittelee ja järjestää alueellisia koulutustapahtumia, edistää tiedon ja koulutuksen saatavuutta avoimia ja monipuolisia oppimismenetelmiä sekä foorumeita hyödyntäen, edistää kaatumisten ehkäisyä yhtenäistämällä käytäntöjä, ohjeistusta ja mittareiden käyttöä sekä mallintamalla tapahtumaketjuja.