

Uusi asukas asumispalveluissa

1

Mahdollisimman nopeasti asukkaan muuttaessa

1. Tarkasta, selvitä ja kysy kaatumishistoria viimeisen 6 kk:n ajalta
2. Arvioi toimintakykyä moniammatillisesti
3. Kartoita apuvälinetarve. Ovatko käytössä olevat apuvälineet kyseiseen hetkeen soveltuvat?

2

Mitkä tekijät juuri tällä asukkaalla lisäävät kaatumisen riskiä?

1. Kun RAI raportti valmistuu, muodosta RAI-henkilöraportti
2. Tarkastelkaa moniammatillisesti raportin avulla kaatumisen riskitekijöitä.
3. Hyödyntäkää lisäksi kaatumisten ehkäisyn tarkistuslistaa

3

Toimenpiteet ja toteutus

Valitkaa tarvittavat toimenpiteet tarkistuslistasta ja sopikaa työyhteisössä niiden toteuttamisesta moniammatillisesti. Tee/päivitä hoitosuunnitelma.

Nykyinen asukas asumispalveluissa

1

Toista kohdat 2 ja 3 puolen vuoden välein RAI seuranta-arvion yhteydessä, tai toimintakyvyn oleellisesti muuttuessa.

Esimerkkejä kaatumisten ehkäisyssä huomioitavista asioista:

- **Arjen toimintakykyä edistävä toiminta:** ei tehdä puolesta, lähdetään liikkeelle, yhdessä ruokailu, kotiaskareet, ulkoilu, harrastustoiminta
- **Turvallinen ympäristö ja esteetön liikkuminen:** siisteys, matot, hoitajakutsu saatavilla, valaistus, sängyn jarrut lukittu, liikkumisen apuvälineet saatavilla
- **Ravitsemus:** riittävä energian ja proteiinin saanti, nesteytys, D-vitamiini
- **Lääkitys:** Lääkityksen muutokset ja vaikutusten arviointi ja ennakointi, lääkelistojen ajantasaisuus, kaatumisriskiä lisäävät lääkkeet
- **Lihavoima ja tasapaino:** Lisätään arkeen liikettä, mahdollisesti harjoittelu fysioterapeutin kanssa
- **Apuvälineet:** Ajantasaiset ja oikein säädetyt apuvälineet, ft:n konsultointi
- **Aistit:** ajan tasalla olevat silmälasit ja kuulolaite, valaistuksen huomiointi
- **Jalkineet:** turvalliset sisäjalkineet tai jarrusukat
- **Yleinen terveydentila:** perussairauksien hoitotasapaino ja akuutit muutokset voinnissa

Asukas kaatuu

1

Kohtaat kaatuneen

1. Rauhoitu ja arvioi tilanne rauhassa, nousemisella ei ole kiire.
2. Arvioi mahdolliset vammat ja kivut. Tarvitaanko lääkärin arvioita tai fysioterapeutin arvioita? Ensihoitoa?
3. Jos asukkaalla ei ole nousemista estäviä vakavia vammoja (kuten lonkkamurtuma), avusta asukas ylös ja osallista mahdollisuuksien mukaan asukas itse ylösnousuun.
4. Miksi asukas on kaatunut? Selvitä ja kysy asukkaalla omaa näkemystä. Jos herää epäily tajunnan menetyksestä tai rytmihäiriöstä kaatumisen taustalla, konsultoi lääkäriä.
5. Seurataan vointia.

2

Tee haipro ilmoitus ja kirjaa kaatuminen potilastietojärjestelmään. Muista myös läheltä piti -tilanteiden ilmoittaminen.

1. Miksi kaatui (useita mahdollisia tekijöitä), paikka, aika, olosuhteet, edeltävät oireet, mahdolliset vammat, kaatumista edeltäneet oireet. Voit hyödyntää kaatumisten ehkäisyn tarkistuslistaa kirjaamisen apuna.

3

Moniammatillinen yhteistyö seuraavan kaatumisen ehkäisemiseksi:

1. Pohtikaa moniammatillisesti kaatumisen syitä. Kontaktoi fysioterapeutti, jos mahdollista. Hyödyntäkää RAI henkilöraporttia ja kaatumisten ehkäisyn tarkistuslistaa. Jos useampia kaatumisia, kaatumismerkki hoitotyön taululle.
2. Valitaan tarkistuslistan avulla tarvittavat yksilölliset toimenpiteet. Sovitaan, ketkä toteuttavat ja millä aikataululla.
3. Toimenpiteiden seuranta sovitaan yksikkökohtaisesti
4. Kaatumishaiprot pyritään käymään viikoittain läpi: Mitä voimme oppia? Mitä voisimme tehdä toisin, jotta kaatuminen ei toistuisi? Millaisia syitä kaatumisen taustalla voi olla?

Huomio, että kaikilla asukkailla on **korkea kaatumisriski**. Kaikkia kaatumisia ei voida ehkäistä, mutta merkittävä osa voidaan. Liikkumista ei tule pelätä eikä lopettaa kaatumisen jälkeenkään. Eletään mahdollisimman aktiivista arkea ja vältetään pitkää vuodelepoa. Asukkaiden liikkumista tulee rajoittaa erittäin harkiten ja harvoin.