

Kuntoutuja tulee osastolle (+65v)

Kysy tai selvitä: "Oletko kaatunut viimeisen 12 kk aikana?"

- Muista kirjata tieto hoitosuunnitelmaan

Ei

Huomio, että kaikilla kuntoutujilla on akuutissa vaiheessa suurentunut kaatumisvaara (vieras ympäristö, infektio, delirium, leikkaus, lääkitys).
Yleiset ennaltaehkäisevät toimenpiteet koskevat kaikkia kuntoutujia.

- Arjen toimintakykyä edistävä toiminta: ohjaa kuntoutujalle ja läheisille liikkumiskykyä ja tasapainoa ylläpitävä liikkuminen, arvioi liikkumisen turvallisuutta ja ohjaa mahdollinen apuvälineen käyttö, opasta tilat ja osaston toimintatavat.
- Turvallinen ympäristö ja esteetön liikkuminen: hoitajakutsu saatavilla, yövalo, sängyn jarrut lukittu, liikkumisen apuvälineet saatavilla.
- Valitse turvalliset jalkineet. Keskustele kuntoutujan ja läheisten kanssa tarvittaessa.
- Huomioi lääkkeiden vaikutus, esim. vältä uusia nukahtamis-/unilääkkeitä.
- Huomioi, että fyysisellä rajoittamisella ei ole kaatumisvammoja ehkäisevää vaikutusta.

Akuutti tilanne on ohi ja/tai kotiutuminen on ajankohtaista.

Vähintään yksi (1) KYLLÄ:

- Pelkäätkö kaatumista?
- Koetko epävarmuutta seisossa tai liikkuesssa?
- Tai ammattilaisella herää huoli kaatumisriskistä

Kyllä

Mittaa kävelyvauhti ja havainnoi ja arvioi liikkumisen ja tasapainon laatua (fysioterapeutti)

Vähintään yksi (1) KYLLÄ:

- Kävelyvauhti $\leq 0,8$ m/s
- Tasapaino heikentynyt
- Liikkumisessa epävarmuutta

Ei

Ei

Kyllä

Matala kaatumisriski

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Annetaan yleistä ohjausta kaatumisten ehkäisystä.

Hyödynnä ja anna mukaan:

- Varmoin askelin -opas

Videoita ja ohjeita

Omatoimisen liikuntaharjoittelun tueksi:

- voitas.fi, vahvike.fi/liikunta
- Luustoliiton voimaa ja tasapainoa -ohjelma

Liikkumisneuvonta

Ohjaa kunnan liikkumisneuvontaan, jos ikäännytynyt liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, **eikä kykene lisäämään liikuntaa omatoimisesti.**

Kirjaa

Kaatumisriskin arvioinnin tulos ja suositellut toimenpiteet potilastietojärjestelmään

Keskitason kaatumisriski

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Annetaan yleistä ohjausta kaatumisten ehkäisystä.

Hyödynnä ja anna mukaan:

- Varmoin askelin -opas

Omahoidon kulmakivi on yhdistetty tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu.

Ohjataan olemaan yhteydessä:

- Kunnan liikuntapalvelut
 - Ohjaavat sopivan palvelun äärelle yksilöllisesti (ryhmät, liikkumisneuvonta jne.)

Ohjataan omatoiminen harjoittelu

- Luustoliiton voimaa ja tasapainoa -ohjelma

Kirjaa

Kaatumisriskin arvioinnin tulos ja suositellut toimenpiteet potilastietojärjestelmään

Kuntoutuja (+65v) tulee osastolle kaatumisen tai kaatumisvamman vuoksi, kuntoutuja kaatuu osastojakson aikana tai kyseessä AVH-kuntoutuja

- Muista kirjata tieto hoitosuunnitelmaan

Kyllä

Vähintään yksi (1) KYLLÄ:

- kaatumisesta on tullut vamma
- ≥ 2 kaatumista viimeisen 12 kk aikana
- gerastenia
- maannut lattialla, ei pystynyt nousemaan
- kaatumisen syynä pyörtyminen/tajunnan menetys

Ei

Kyllä

Korkea kaatumisriski

Kaatumisriski arvioidaan laajasti moniammatillisena yhteistyönä.

- Tarkista kaatumisriskiä lisäävät lääkkeet, hyödynnä tarvittaessa HUSin listausta tai Terveystietokantaa (lääkäri)
- Arvioi vajaaravitsemuksen riski (MNA)
- Tee ortostaattinen koe
- Arvioi kävelykykyä, tasapainoa ja kaatumispelkoa (ft + tt)
- **Arvion mukaan tarvittaessa:**
 - laaja kaatumisvaaran arvio (THL IKINÄ)

Mitkä tekijät lisäävät arvion mukaan kaatumisriskiä?

- **Arvion pohjalta valitaan yksilölliset ennaltaehkäisevät toimenpiteet**
 - Lääkityksen arvio ja mahdolliset muutokset (lääkäri)
 - Ravitsemuksen tehostaminen
 - tarvittaessa ravitsemusterapeutin konsultaatio
 - Fysioterapia
 - Toimintaterapia
 - Liikkumisen apuvälineet
 - Avustaja tietyissä tilanteissa (esim. WC) tai aina liikkuesssa
 - Potilashuoneessa käyminen 1-2h välein (etenkin yövuorossa)
 - Kodin riskitekijöiden arviointi tarpeen mukaan
 - Muut mahdolliset toimenpiteet

Kirjaa hoitosuunnitelmaan

1. Kaatumisriskin arvioinnin tulos + tiedossa olevat kaatumiset
2. Havainnot: mitkä tekijät lisäävät kaatumisriskiä
3. Suunnitelma kuntoutusjaksolle kaatumisriskin vähentämiseksi
 - huomioi myös iäkkään omat tavoitteet, toiveet ja mieltymykset

Kirjaa hoitotyön yhteenvetoon

1. Kaatumisriskin arvioinnin tulos + tiedossa olevat kaatumiset
2. Tehdyt toimenpiteet kaatumisriskin vähentämiseksi
3. Suosittele jatkotoimenpiteet osastolta kotiutumisen jälkeen

Kun kohtaat kaatuneen

- Arvioi mahdolliset vammat ja jatkotutkimusten tarve
- Tee haipro ilmoitus huolellisesti ja kirjaa kaatuminen (paikka, aika, olosuhteet, mahdolliset vammat, onko tehty riskinarvio.) potilastietojärjestelmään
- Kaatumishaiprot käydään läpi esim. viikoittain tiimipalaverissa: miten voisimme estää kaatumisen jatkossa, mitä voimme oppia?

Oikopolku