

Kohtaat ikääntyneen (+65v)

Ikääntynyt (+65v) tulee terveydenhuoltoon kaatumisen tai kaatumisvamman vuoksi

Kysy: “Oletko kaatunut viimeisen 12 kk aikana?”

Ei

Kyllä

Vähintään yksi (1) KYLLÄ:

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

Kyllä

Mittaa kävelyvauhti. Havainnoi ja arvioi liikkumisen ja tasapainon laatua

- Ohje: Kävelyvauhdin mittaaminen
- Ohje: Liikkumisen arvioinnin tueksi
- Vähintään yksi (1) KYLLÄ:**
 - Kävelyvauhti $\leq 0,8$ m/s
 - Tasapaino heikentynyt
 - Liikkumisessa epävarmuutta

Ei

Vähintään yksi (1) KYLLÄ:

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

Ei

Ei

Kyllä

Kyllä

Matala kaatumisriski

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Annetaan yleistä ohjausta ja lisätään tietoisuutta kaatumisten ehkäisystä.

Hyödynnä:

- Varmoin askelin -opas
- Omahoitopolku: keusote.fi/kaatumisten-ehkaisy

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Kannustetaan pitämään huolta hyvinvoinnista ja terveydestä ja erityisesti monipuolisesta liikkumisesta.

Avuksi:

- keusote.fi: tukea hyvinvointiin ja terveyteen sekä ikääntyneen hyvinvoinnin tukeminen

Videoita ja ohjeita omatoimisen liikuntaharjoittelun tueksi:

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

Liikkumisneuvonta

Ohjaa kunnan liikkumisneuvontaan, jos ikääntynyt liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, **eikä kykene lisäämään liikuntaa omatoimisesti yllä olevan palveluvalikoiman avulla.**

Keskitasen kaatumisriski

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Annetaan yleistä ohjausta ja lisätään tietoisuutta kaatumisten ehkäisystä.

Hyödynnä:

- Varmoin askelin -opas
- Omahoitopolku: keusote.fi/kaatumisten-ehkaisy

Omahoidon kulmakivi on yhdistetty tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu.

Ohjataan olemaan yhteydessä:

- Kunnan liikuntapalvelut (kunnan liikkumisohjaus)
- Yhdistysten ja järjestöjen voimaa- ja tasapainoa tukeviin ryhmiin (lähellä.fi)

Ohjataan omatoiminen harjoittelu

- Luustoliiton voimaa ja tasapainoa -ohjelma

Mahdollinen tarve fysio- tai toimintaterapialle?

Ohjataan olemaan yhteydessä sotekeskukseen

Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus:

Ikääntyneellä on lisäksi muita arkeen, ikääntymiseen tai toimintakykyyn liittyviä huolia.

Ohjataan olemaan yhteydessä ikäihmisten neuvontaan ja ohjaukseen:

- [0192260403](tel:0192260403)

Korkea kaatumisriski

Kaatumisriski arvioidaan laajasti ja eri ammattilaisten yhteistyönä

- **Vähintään nämä:**
 - kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet
 - ravitsemustila
 - ortostaattinen verenpaine
 - kävelyn, tasapainon ja kaatumispelon arviointi
- **Arvion mukaan tarvittaessa:**
 - laaja kaatumisvaaran arvio (THL IKINÄ)
- **Ikääntyneiden asumispalveluissa ja kotihoidossa tehdään:**
 - RAI (henkilöraportti)
- **Huomioi kaikissa palveluissa:**
 - Ympäristön turvallisuus

Mitkä tekijät lisäävät arvion mukaan kaatumisriskiä?

- **Laadi arvion pohjalta yksilöllinen suunnitelma**
 - pyritään vaikuttamaan riskitekijöihin
- **Kirjaa**
 - havainnot, suunnitelma ja tehdyt toimenpiteet
 - huomioi myös iäkkään omat tavoitteet, toiveet ja mieltymykset
- **Sovi seuranta**

Oikopolkua kulkevat

- Asumispalveluiden asukas
- Yli 65-vuotias sairaalahoidossa