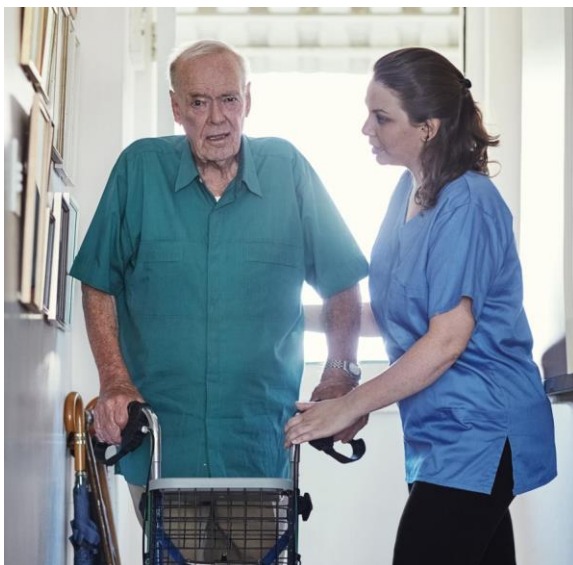
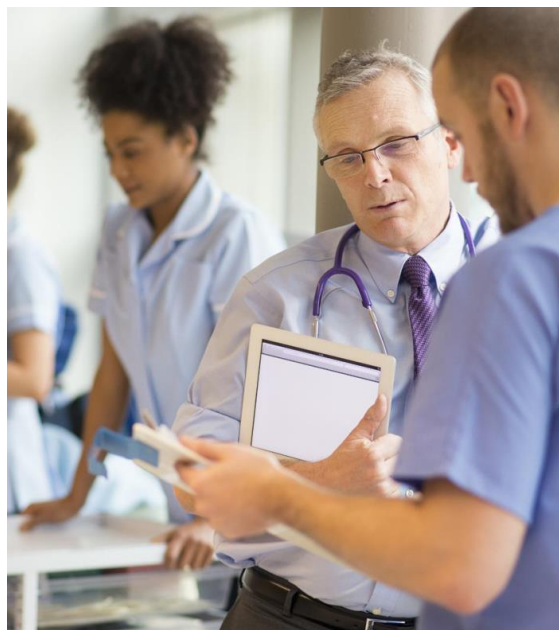




IKINÄ –koulutus

Moduuli I

Kaatumisten ehkäisyyn sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämisen toimintamallin implementointi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella

15.1.2026

Iiris Salomaa

IKINÄ –avainosaajien koulutuspäivä, Moduuli I

Ohjelma:

- 8.30 Koulutuspäivän avaus**
Iiris Salomaa
- 9.00 Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet**
Iiris Salomaa
- 10.00 *Virkistäytymistauko***
- 10.20 Kaatumisvaaran arviointi ja kirjaaminen**
Tiina Lehtinen
- 11.05 Akuutti 24:n näkökulmia kirjaamiseen**
Ira Färlin
- 11.30 *Lounastauko (omakustanteinen)***
- 12.20 Lähtötilannekartoitus; työpaja**
Tiina Lehtinen
- 13.20 Näyttöön perustuva kaatumisten ehkäisy ja implementointi**
Iiris Salomaa
- 14.20 *Virkistäytymistauko***
- 14.30 Implementointisuunnitelman teko työyksiköittäin**
Iiris Salomaa, Tiina Lehtinen
- 15-15.30 Keskustelu ja päivän päätös**



Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?



- Suomen väestö ikääntyy voimakkaasti
- Joka neljäs 65-75-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vuosittain
- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien yleisin syy
 - heikentävät liikunta- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua
 - vievät resursseja (taloudellisia, henkilöstö)
- Yli 90% murtumista syntyy kaatumisten seurauksena
- Kaatuilu ei kuulu ”normaaliin” ikääntymiseen
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
 - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
 - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- **Kaatumisia voidaan ehkäistä!!**

Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö

IKÄIHMISTEN KAAATUMISET

yli 65-vuotiaista **1/4**

yli 70-vuotiaista **1/3**

yli 80-vuotiaista **1/2**

**kaatuu
vuosittain**



Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Lähde: Salari ym. 2022

Kuva 1: Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Kuntien HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Kunnan toiminta väestön hyvinvoinnin
ja terveyden edistämiseksi

Liikunta
(5)

Kuntajohto (5)

Peruskoulut (4)

Kulttuuri
(1)

Tulosindikaattorit

Kunnan väestön terveys ja
hyvinvointi

Ylipaino

Koettu terveys

Koulu-
pudokkaat

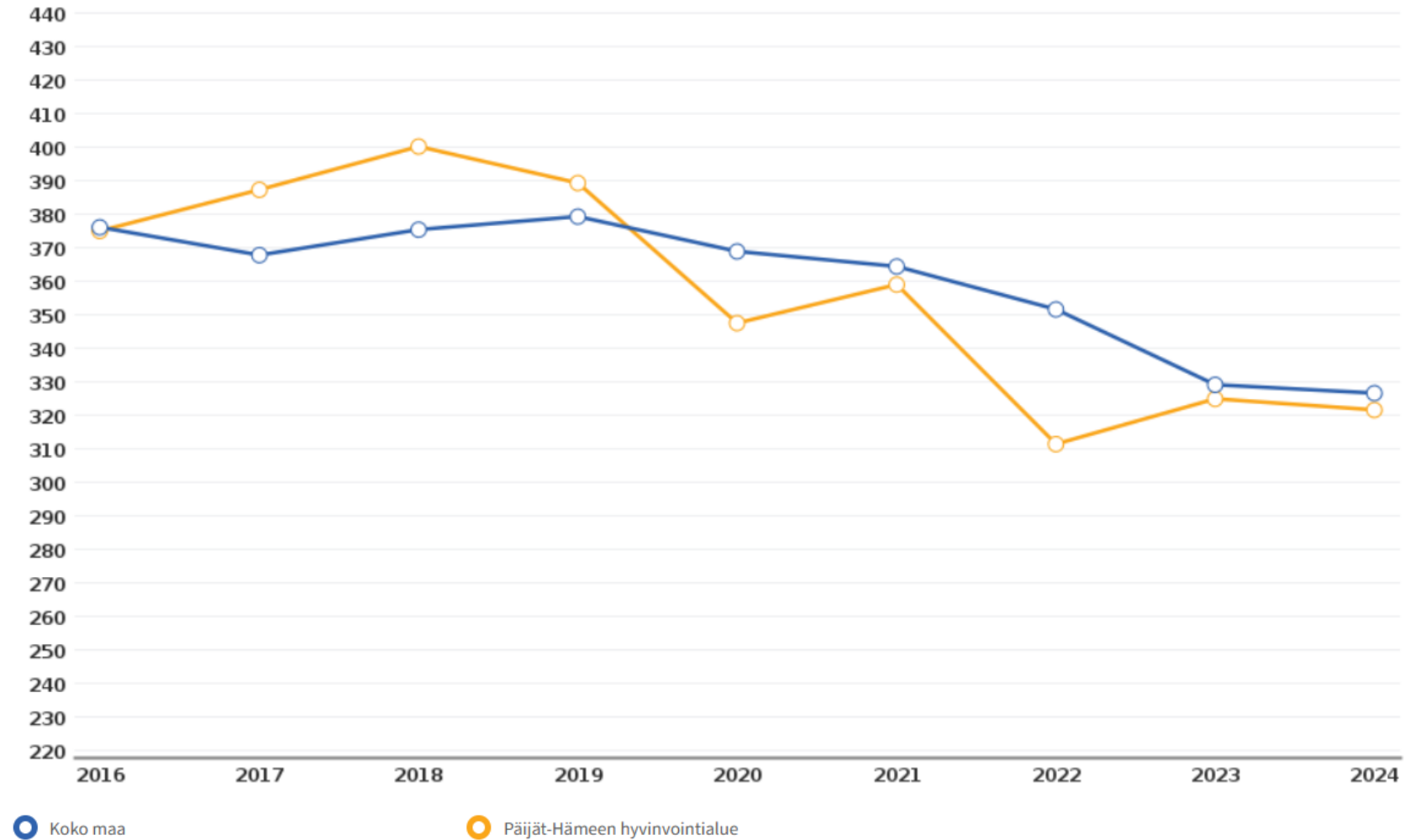
Työkyvyttö-
myyseläke

Kaatumis-
hoitajaksot

Toimeen-
tulotuki

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 Sukupuoli: Yhteensä

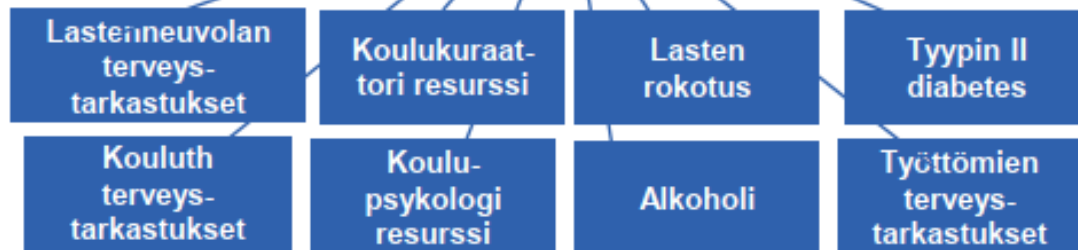


Näytä sivun URL

Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Sote:n oma toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi



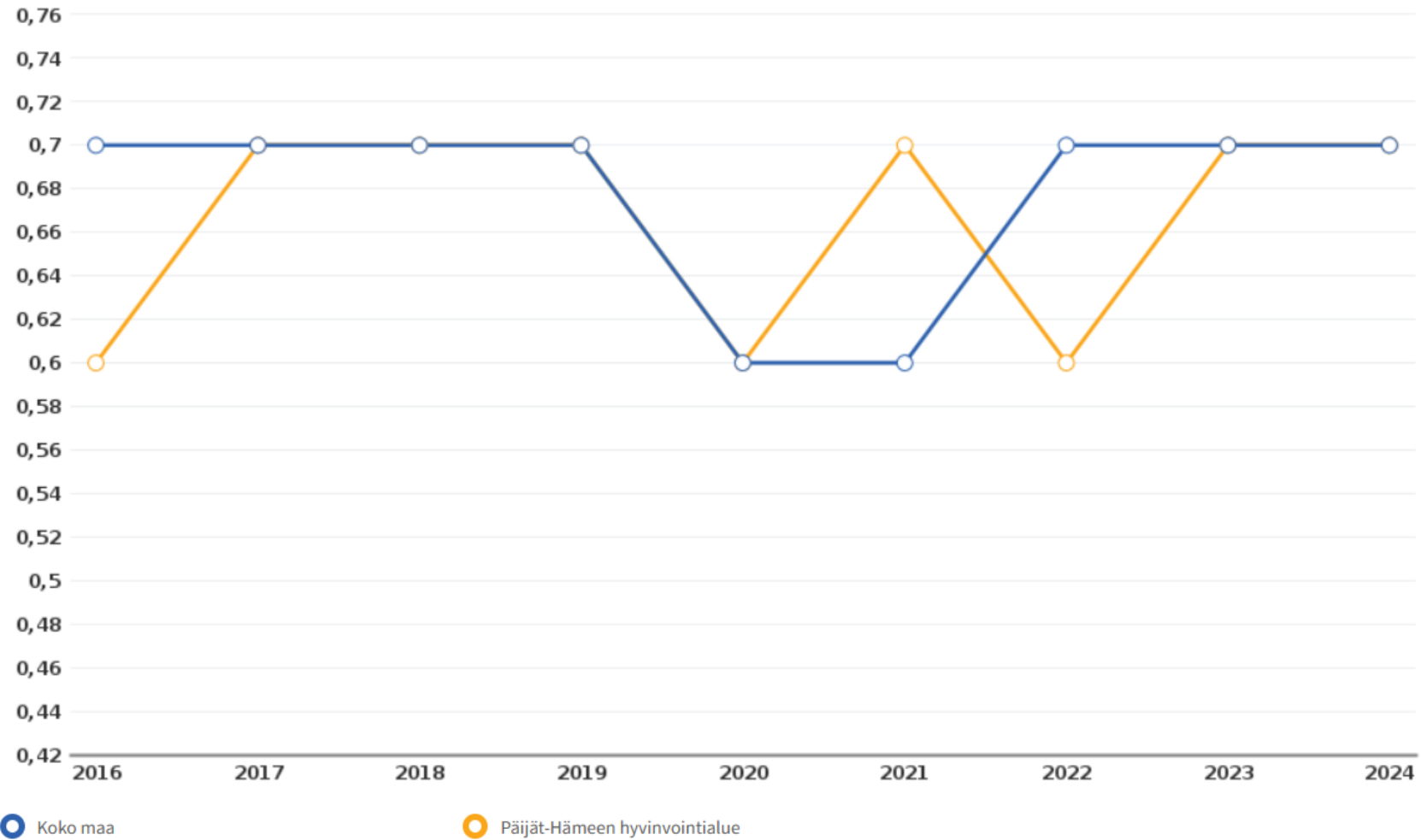
Tulosindikaattorit

Muutos sote-alueen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa



Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan ikäisestä väestöstä

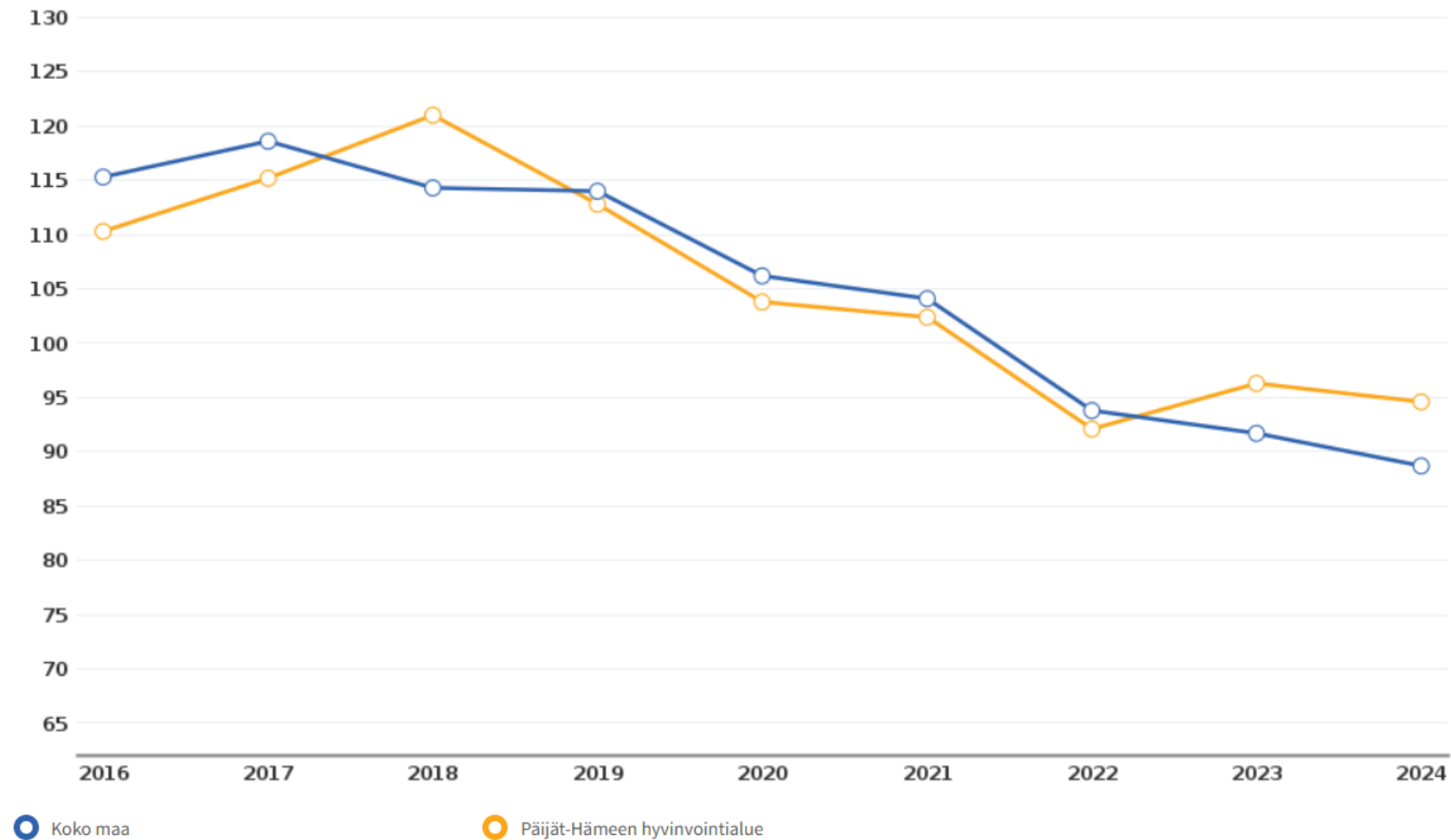
info ind. 699 Sukupuoli: Yhteensä



Näytä sivun URL

Vammojen ja myrkytysten vuoksi sairaalassa hoidetut potilaat / 10 000 asukasta

info ind. 3037 Sukupuoli: Yhteensä



Näytä sivun URL

Lonkkamurtumat Päijät-Hämeen hyvinvointialueella 2022-2024

← Tulostaulukko

[Sivun käyttöohjeet](#)

Taulukko Viivakuviokuva Palkkikuviokuva Kartta

Sarakkeiden lukumäärä

Sarakkeiden
lukumäärä

Sarakejärjestys

Sarakejärjestys

Tulosten arvotyyppi

Osuus

Lukumäärä

[Palauta valinnat](#)

Näytä värit



Lataa taulukko

Valitse

**Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä, % vastaavan
ikäisestä väestöstä** [Info 699](#)

Alue	Sukupuoli	2022	2023	2024
Koko maa	yhteensä	8 726	8 968	9 038
Päijät-Hämeen hyvinvointialue		353	412	420

Kaatumisten ehkäisyyn implementointi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella



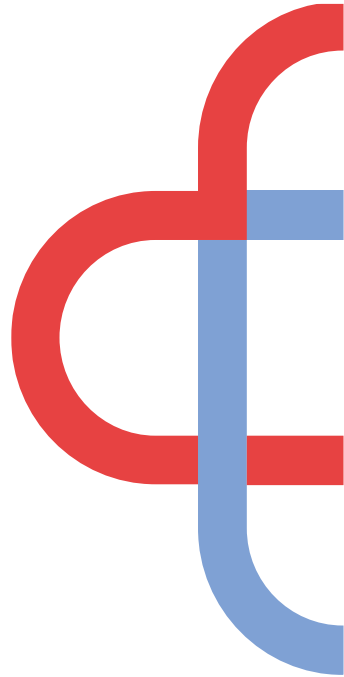
1. IKINÄ-mallin implementointi PHHVA:n alueella
 - Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus, Lahden sote v.2014 –
 - Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus, P-H hyky 2017 –
 - Sosiaalipalveluiden aikuisten asumispalveluyksiköt 2019 –
 - Liikuntaneuvojat 2019, 2024
 - Päijät-Hämeen keskussairaala 2020 –
 - Päijät-Hämeen hyvinvointialue 2022-
 - Avoterveydenhuolto 2026-
2. Hyvinvointialueen johto on sitoutunut, **strategian 2026-2029 yksi painopistealueista**
3. Yksityiset palveluasumisen ja kotihoidon palvelujen tuottajat mukana koulutuksissa ja implementoinnissa
4. **Potilasturvallisuussuunnitelman mukaista toimintaa**
5. Yhteistyökumppaneina valtakunnan tasolla: THL, UKK-instituutti ja valtakunnallinen Vakaa –verkosto, HUS, Terveyskylän kuntoutumistalo, Luustoliitto,...

IKINÄ
–kaatumisten
ehkäisyn
implementoinnin
tarkoitus

kehittää yhtenäinen ja
systemaattinen toimintatapa
asiakkaiden/potilaiden/asukkaiden
kaatumisten ehkäisemiseksi sekä
terveyden- ja toimintakyvyn
edistämiseksi Päijät-Hämeen
hyvinvointialueella

IKINÄ –implementoinnin tavoitteita

- Henkilökunta osaa entistä paremmin **tunnistaa** kaatumisen riskissä olevat asiakkaat
- **Sovitut, yhtenäiset käytänteet** kaatumisten ehkäisyssä: kaatumisriskin arviointi, mittarit (FRAT/FROP, KaatumisSeulan itsearviointilomake, Laaja kaatumisvaaran arviointi), kirjaaminen, toimenpiteet, raportointi.
- **Osaamisen lisääntyminen** ja moniammatillisen yhteistyön tehostuminen sekä tiedon hyödyntäminen toiminnassa: mm. hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa (RAI) sekä arjen hoitotilanteissa
- Henkilökunta **antaa tietoa ja osallistaa asiakkaita ja heidän läheisiään** huomioimaan kaatumisriskiin ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä arjen tilanteissa
- **Kaatumiset ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien määrä on vähentynyt Päijät-Hämeessä**

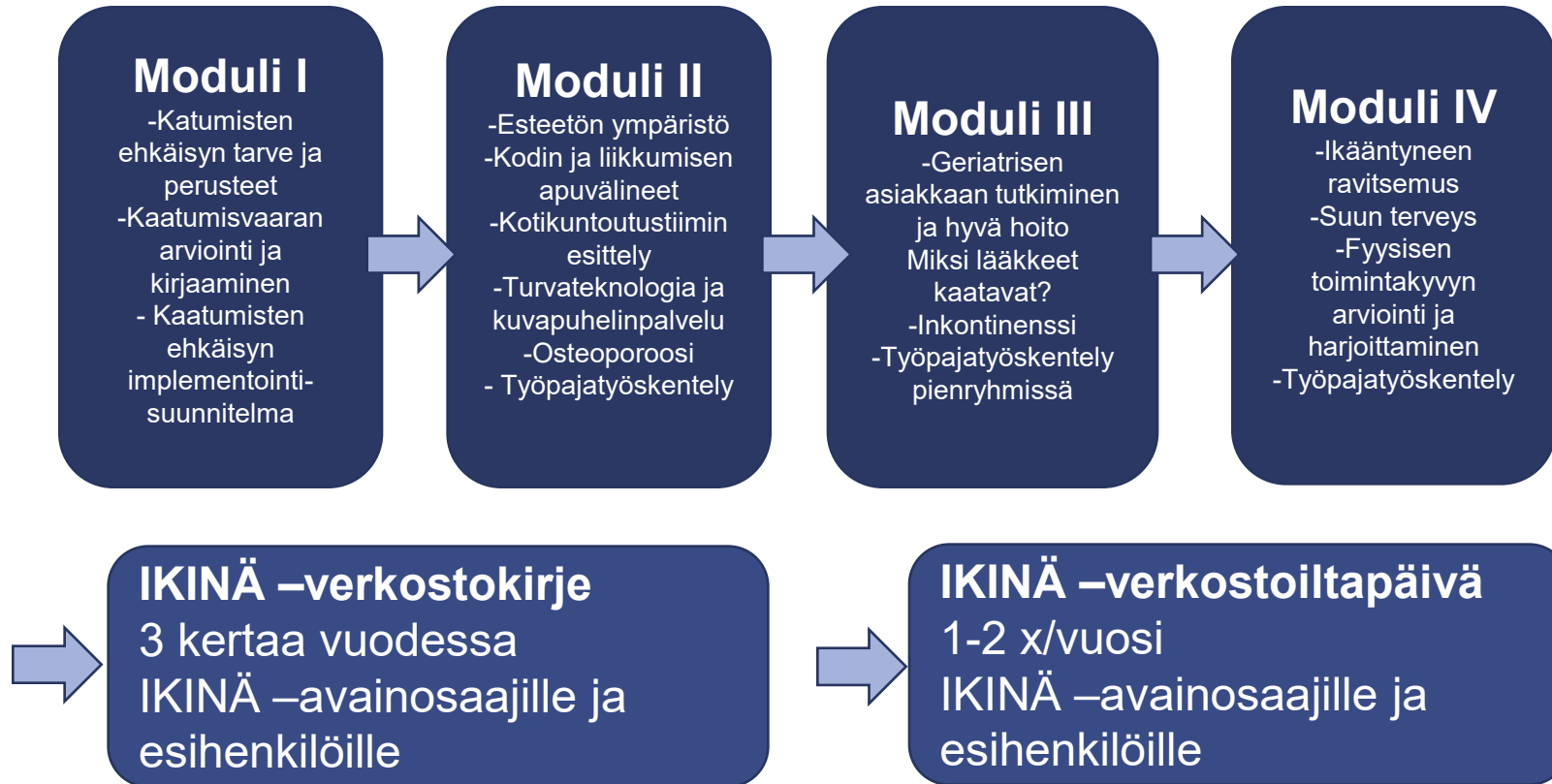


Käytännön toteutus ikääntyneiden palveluissa

- Jokaisesta yksiköstä on valittu 1-3 IKINÄ –avainosaajaa, jotka käyvät IKINÄ-koulutukset (Moduulit I-V)
- Nyt yli 400 koulutettua IKINÄ –avainosaajaa P-H alueella
- IKINÄ –avainosaajat vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esihenkilön ja moniammatillisen henkilöstön kanssa
- Ilmoittautuminen koulutuspäiviin koulutuskalenterin kautta
- IKINÄ -avainosaaja saa todistuksen koulutukseen osallistumisesta suoritettuaan Moduulit I-IV
- IKINÄ-avainosaajat saavat verkostokirjeitä sekä osallistuvat verkostoiltapäiviin ja tuovat yksikköön uutta tutkittua tietoa ja hyväksi havaittuja käytänteitä kaatumisten ehkäisyyn tehostamiseksi



IKINÄ –implementointi



Koulutuspäivien sisältöjä



- Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet
- Toimintamallin implementointi
- Kaatumisen riskin arviointi, kirjaaminen, toimenpiteet, hopasu
- HaiPron käytön tehostaminen
- Esteetön ympäristö, kodin ja liikkumisen apuvälineet (jalkineet!!)
- Miksi lääkkeet kaatavat?
- Geriatrisen potilaan tutkiminen ja hyvä hoito
- Ravitsemus, suun terveys, liikunta- ja toimintakyvyn tukeminen
- Liikuntaharjoittelu: tasapaino- ja voimaharjoittelu
- Inkontinenssin hyvä hoito, osteoporoosi,...
- Turvateknologia ja etähoivapalvelut
- KOKO HENKILÖKUNTA SUORITTAA 1h Duodecimin Oppiportin Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksen! Kuuluu myös uusien työntekijöiden perehdytykseen.

Kaatumisten
ehkäisyn
tarve ja
perusteet

Kaatumisvaaran
arviointi ja
kirjaaminen

Kaatumisten
ehkäisyn
toimintamallin
implementointi-
suunnitelma



KAATUMISTEN JA PUTOAMISTEN EHKÄISY



Potilaan kaatumisvaara arvioidaan mahdollisimman pian potilaan saavuttua hoitoon, viimeistään vuorokauden kuluessa. Arvioi kaatumisvaara uudelleen potilaan tilan muuttuessa, kuitenkin vähintään kerran viikossa.

1

Arvioi alkuseulonalla, onko potilas kaatumisvaarassa. Onko potilas yli 65-vuotias TAI onko kaatumisia viimeisen 12 kk aikana TAI muu syy, joka voi vaikuttaa kaatumisriskiin?

KYLLÄ

EI

2

Arvioi potilaan kaatumisvaara FRAT/IKINÄ-mittarilla

Yleiset ennalta ehkäisevät toimenpiteet kaikille potilaille

Erittäin korkea kaatumisvaara
16-20p

Kohennut kaatumisvaara
12-15p

Vähäinen tai lievästi kohennut kaatumisvaara
5-11p

- Turvallinen ympäristö: hoitajakutsu, yövalo, sängyn jarrut lukittu, liikkumisen apuvälineet saatavilla, turvalliset jalkineet, sopiva vaatetus, esteetön liikkuminen
- Ohjaaminen: esim. lääkitysmuutokset, turvallinen liikkuminen
- Uusien nukahtamis-/unilääkkeiden välttäminen
- Sängynlaitojen hyödyn arviointi

3

Arvioi ja tunnista, mitkä tekijät lisäävät potilaan kaatumisvaaraa

Arvioi esim. aistit, sairaus, ravitsemus, liikkuminen, lääkitys.

Valitse yksilölliset kaatumista ennaltaehkäisevät toimenpiteet

4

- Lääkityksen tarkistaminen
- Potilaan ja/tai omaisten ohjaaminen (takaisin opettaminen / toistuva ohjaaminen) kaatumisten ehkäisyyn
- Säännöllinen kiertäminen potilashuoneessa 1-2h välein
- Liikkumisen apuvälineet hoidon aikana
- Avustaja/t aina liikkeessä ja/tai wc- ja suihkukäynnillä
- Fysioterapeutin konsultaatio, jos potilaalla kaatumisvaara ja tasapaino-ongelmia tai useita kaatumisia
- Lihaskuntaa ja tasapainoa ylläpitävä liikunta hoidon aikana
- Tunnistemerkki riskipotilaan tunnistamiseen
- Potilasta turvalliseen liikkumiseen ohjaava huomiokyltti potilaspaikalla
- Ortostaattinen koe
- Kaatumispelon arviointi
- Näkökyvyn arviointi (näkökyvyn riittävyys sairaalaympäristössä liikkumiseen)
- Kotiutuksessa kaatumisen ehkäisy osana ohjausta
- Muut toimenpiteet

5

Kirjaa: kaatumisvaaran arvioinnin tulos, yksilölliset kaatumista ennaltaehkäisevät toimenpiteet, niiden toteutus sekä mahdolliset kaatumiset/putoamiset. Kirjaa hoitotyön yhteenvedon kaatumisvaaran riski ja muut oleelliset asiat.

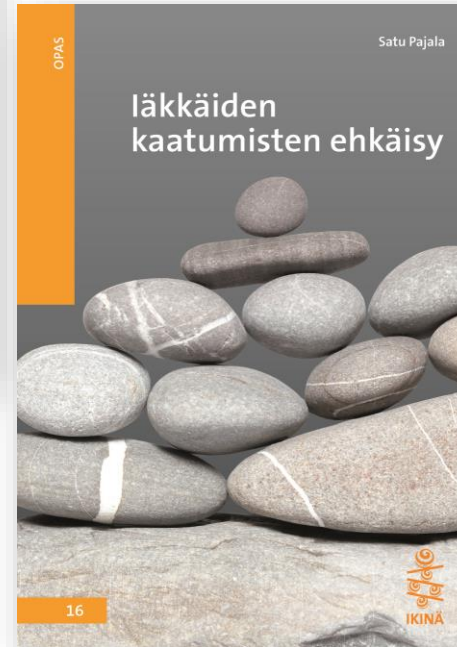
IKINÄ –avainosaajien rooli

- **Opastaa ja kannustaa oman työyksikkönsä henkilöstöä**
 - Kaatumisvaaran arvioinnissa
 - Kaatumisten kirjaamisessa
 - Kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja **toteuttamisessa**
- **Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä esihenkilön ja henkilöstön kanssa**
 - Suunnitelman kirjaaminen
 - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
 - Toteutumisen arviointi
- **Kokooa IKINÄ-perehdytyskansion**

Esihenkilön rooli

- Kaatumisten määrän seuraaminen ja kertominen sekä henkilöstölle että ylemmälle johdolle
- HaiPro –ilmoitusten rakentava läpi käynti henkilöstön kanssa: loistava oppimis- / kehittämismahdollisuus!
- Opastaa, kannustaa, vaatii, kiittää oman työyksikkönsä henkilöstöä
 - kaatumisvaaran arvioinnissa
 - kaatumisten kirjaamisessa
 - kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja toteuttamisessa
- Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä IKINÄ -avainosaajien ja henkilöstön kanssa
 - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
 - Toteutumisen arviointi avainosaajien ja työyhteisön kanssa

TIETOA



www.thl.fi/ikina

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/>

Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus; Duodecim Oppiportti

Tervetuloa

Tervetuloa Kaatumisten ehkäisy -verkkokurssille!

Kurssin jälkeen tiedät, mitkä tekijät ja sairaudet vaikuttavat kaatumisriskiin. Osaat tunnistaa riskipotilaat sekä valita ja käyttää kaatumisvaaranarviointimittaria. Lisäksi osaat ehkäistä kaatumisia omassa työyksikössäsi yhdessä koko työyhteisösi kanssa.

Kurssin kohderyhmänä ovat terveydenhuollon ammattilaiset; hoitohenkilökunta, fysioterapeutit, lääkärit, toimintaterapeutit, farmaseuttinen henkilökunta ja muut potilastyössä toimivat.

Kurssin asiantuntijoina ovat toimineet Anniina Heikkilä, Lotta Tyynismä, Anna-Maija Jäppinen, Hilikka Kivelä, Satu Pajala ja Timo Strandberg.

Kurssin suorittaminen kestää noin 50 minuuttia.



Ohjeita kurssin suorittamiseen



UKK -instituutti: KaatumisSeula –sivut

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/>

Valtakunnallinen VaKaa -verkosto

<https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/kaatumisten-ehkaisyn-verkkokoulutus>



Koulutuskokonaisuus iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille

Tämä koulutus- ja tietopaketti on tuotettu erityisesti iäkkäiden parissa työskentelevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Koulutuskokonaisuuden avulla opit tiedostamaan iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn merkityksen. Saat myös tietoa, miten voit hyödyntää ja ottaa käyttöösi tutkimusnäyttöön perustuvia työkaluja kaatumisvaaran arviointiin ja kaatumisten sekä kaatumisvammojen ehkäisyyn sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla.

Verkkokoulutus kaatumisten ehkäisystä - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

Opiskelun voit aloittaa milloin tahansa ja edetä omaan tahtiisi. Koulutus koostuu kahdeksasta eri moduulista. Jokaiseen moduuliin sisältyy luentotallenne (15–55 min) sekä lyhyt, itsenäisesti suoritettava pohdinta. Pohdinnan tarkoituksena on herätellä osallistujaa pohtimaan kutakin aihealuetta syvällisemmin sekä miettimään, miten moduuleissa käsitellyt aiheet näyttäytyvät omassa työyhteisössä.

Huom! Tallenteissa mainittu oppimisalusta ei tällä hetkellä ole käytössä. Oppimistehtävät ovat itsenäisiä pohdintatehtäviä.



Materiaalitilaus monistamosta

1. Kaatumisen ehkäisy –materiaalit, julisteet ja varoituskyltit
2. Voit tilata monistamosta julisteita omaan yksikköösi sopimushinnalla
3. Tilaa joko IMS:stä löytyvällä kopiotilauslomakkeella tai lähettämällä sähköpostia monistus@pajatha.fi
4. Tilaukseen tulee kirjata tilattavien kylttien tiedot (koko, värillinen/musta-valkoinen, yksi-/kaksipuolinen, laminointi,...) ja määrä sekä tarkka toimitusosoite
5. Yksikön (9-numeroinen) kustannuspaikkanumero. Myös tieto mahdollisista tilauksen lisäpalveluista (kuten laminointi) mukaan viestiin
6. Myös yksityiset palveluntuottajat voivat tilata, mutta heitä laskutetaan materiaalitilauksesta (omakustannushinta)

IKINÄ -materiaalit ja esitykset

Kaatumisen ehkäisyn materiaalipankki - Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Polku:

www.paijatha.fi

- Tietoa meistä
- Kumppanit ja hankinnat
- Ammattilaisten yhteistyö
- Kaatumisten ehkäisyn materiaalit

Sisältö:

- Materiaalipankki työn tueksi
- IKUn ja PHKSn koulutusmateriaalit (Moduuli I – IV luentomateriaalit)
- AVOsairaanhoidon koulutusmateriaalit



Koulutuksiin ilmoittautuminen

- Hyvinvointialueen työntekijät ilmoittautuvat koulutuskalenterin kautta
- Yksityisten palveluntuottajien työntekijät ilmoittautuvat:
www.paijatha.fi > meille töihin > opi ja kehity > tutustu koulutuskalenteriin > siirry koulutuskalenteriin >
Suora linkki: [Koulutuskalenteri Julkinen](#)

Helin virkeyttä päivään -tuolijumppa

[Vartin vetreyttävä tuolijumppa](#)

Vastuuhenkilöt

Iiris Salomaa

Asiantuntija, ft YAMK

p. 044 7161 334

iiris.salomaa@paijatha.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen, th YAMK

RAI-koordinaattori, th YAMK

p. 044 018 7873

tiina.lehtinen@paijatha.fi

Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus

