



IKINÄ –koulutus Moduli II

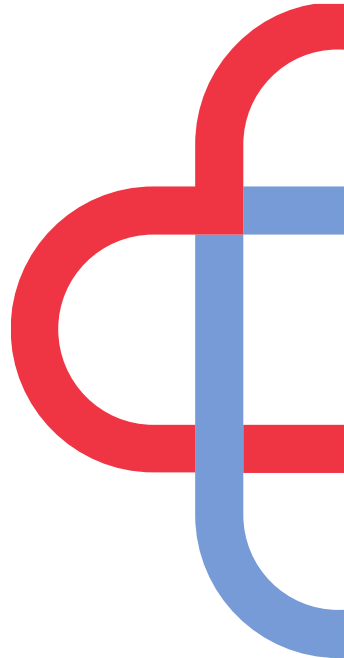
**Ikääntyneiden kaatumisten
ehkäisy sekä terveyden ja
toimintakyvyn tukeminen
Päijät-Hämeen
hyvinvointialueella
16.2.2026**

IKINÄ –avainhenkilöiden koulutuspäivä 16.2.2026

Moduuli II

Ohjelma:

- 8.30 **Koulutuspäivän avaus** *Iiris Salomaa, asiantuntija, ft YAMK*
- 8.50 **Työpaja; välitehtävän purku** *Tiina Lehtinen, RAI-koordinaattori, th YAMK*
- 10.00 Virkistäytymistauko**
- 10.15 **Kotikuntoutustoiminnan esittely** *Päivi Raita, ft AMK*
- 10.45 **Esteetön ympäristö, Ympäristön tarkastuslista tutuksi,** *Iiris Salomaa*
Vakaa verkoston luento H <https://youtu.be/fuiQeYJQMK0>
- 11.45 Lounastauko** (omakustanteinen)
- 12.30 **Turvateknologia ja kuvapuhelinpalvelu** *Kirsi Kunttonen ja Elina Kaijolehto*
- 13.20 Virkistäytymistauko**
- 13.30 **Kodin ja liikkumisen apuvälineet, lainaus ja huolto** *Iina Salokannel, apuvälineasiantuntija*
- 14.30 **Osteoporoosin Käypä hoito,** *Iiris Salomaa*
- 15.20- **Keskustelu ja päivän päätös** *Tiina Lehtinen ja Iiris Salomaa*
- 15.30**



Esittäytyminen

- Kuka olet?
- Mistä tulet?
- Millaisin ajatuksin / odotuksin olet tässä? (kortit)

Esteetön
ympäristö,
Kodin ja
liikkumisen
apuvälineet

Osteoporoosin
Käypä hoito

Kotikuntoutus,
turvateknologia
ja kuvapuhelin-
palvelu



Kaatumisten ehkäisy ja luustoterveys –sivut kuntalaisille

1. [Kaatumisen ehkäisy - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](http://www.paijatha.fi) (www.paijatha.fi)
2. [Luustoterveys - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](#)

Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?

- Suomen väestö ikääntyy voimakkaasti
- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien yleisin syy
 - heikentävät liikunta- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua
 - vievät resursseja (taloudellisia, henkilöstö)
- Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa
- 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
 - Noin 1240 kaatumiskuolemaa vuosittain (vrt. auto-onnettomuudet noin 235 kuolemantapausta / vuosi)
- **Kaatumisia voidaan ehkäistä!!**

Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö



IKINÄ –kaatumisten ehkäisytoiminnan tarkoitus

- Tarkoitus on kehittää **IKINÄ - mallin mukainen yhtenäinen ja systemaattinen toimintatapa** potilaiden/asiakkaiden/asukkaiden **kaatumistapaturmien ja putoamisten ehkäisemiseksi** sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi Päijät-Hämeen hyvinvointialueella

IKINÄ –implementoinnin tavoitteita

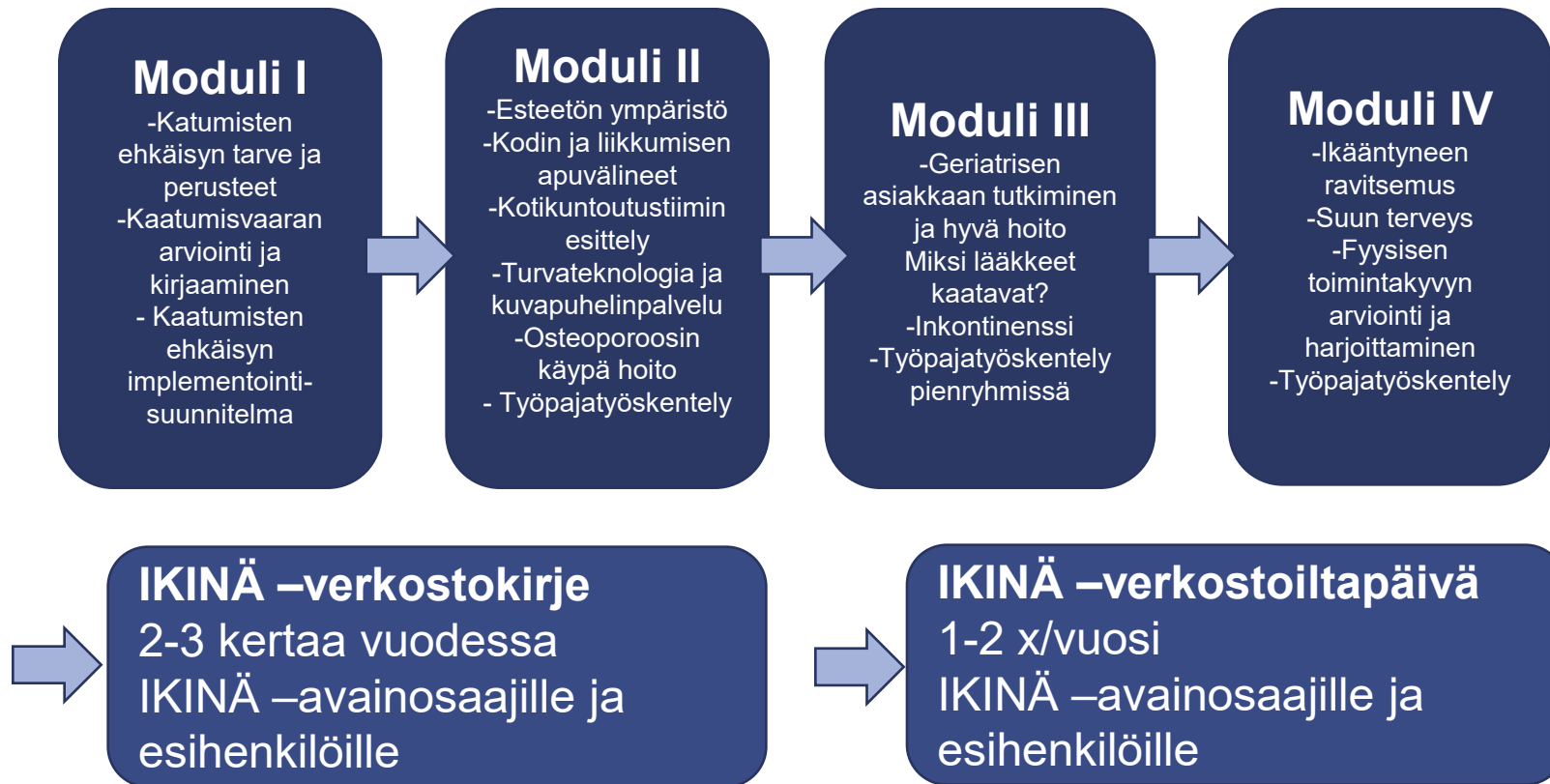
- Henkilökunta osaa entistä paremmin **tunnistaa** kaatumisen riskissä olevat asiakkaat
- **Sovitut, yhtenäiset käytänteet** kaatumisten ehkäisyssä: kaatumisen riskin arviointi, mittarit (FRAT/FROP, RAI-IKINÄ, laaja kaatumisvaaran arvioini), kirjaaminen, toimenpiteet, raportointi (HaiPro)
- **Osaamisen lisääntyminen** ja tiedon hyödyntäminen toiminnassa: mm. hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa (RAI), arjen hoitotilanteissa
- Henkilökunta **jakaa tietoa ja osallistaa asiakkaita ja heidän omaisiaan** huomioimaan kaatumisen riskiin vaikuttavia tekijöitä
- Kaatumiset ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien määrä on vähentynyt merkittävästi

Käytännön toteutus



- Jokaisesta yksiköstä on valittu 1-3 IKINÄ –avainosaajaa, jotka käyvät koulutuksissa (nyt yli 400 koulutettua IKINÄ –avainhenkilöä)
- IKINÄ –avainosaajat vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esihenkilön ja työyksikön kanssa
- Ilmoittautuminen koulutuspäiviin IKINÄ Moduuli I-IV koulutuskalenterin kautta
- IKINÄ –avainosaaja saa todistuksen osaamisestaan suoritettuaan Moduulit I-IV

IKINÄ –implementointi



Koulutuspäivien sisältöjä



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

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

Kohonnut kaatumisvaara
12-15p

Vähäinen tai lievästi kohonnut 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.

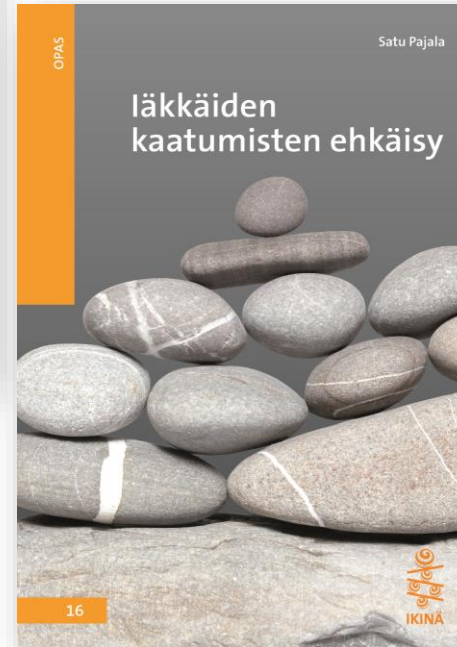
IKINÄ –avainosaajan rooli

- **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
- **IKINÄ-perehdytyskansion kokoaminen**
- **Uusien työntekijöiden perehdyttäminen IKINÄ-asioihin**

Esihenkilön rooli

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

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.

UKK -instituutti

Koulutuksen sisältö ja rakenne



Koulutus koostuu kahdeksasta eri moduulista:

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

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 materiaalien 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

Vastuuhenkilöt

Iiris Salomaa, ft YAMK

Asiantuntija

p. 044 – 7161 334

iiris.salomaa@paijatha.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen, th YAMK

RAI -koordinaattori

p. 044 – 018 7873

tiina.lehtinen@paijatha.fi

Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus

