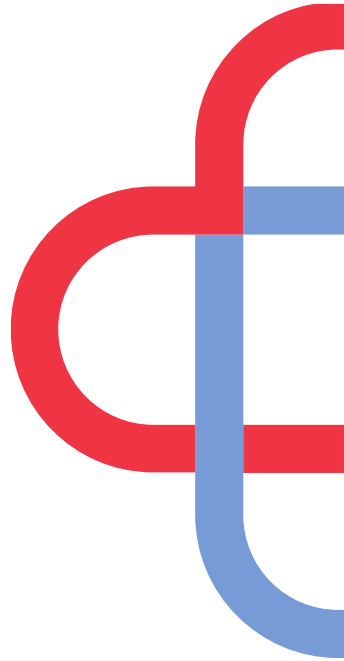


# Kaatumisten ehkäisy sekä terveyden ja toimintakyvyn edistäminen avosairaanhoidossa

Henna Tanner, PHHVA, Asikkalan sote-keskus  
Iiris Salomaa, PHHVA, HYTE-yksikkö

# Sisältö

- IKINÄ-kaatumisten ehkäisyn tarkoitus ja tavoitteita
- Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet
- Kaatumisvaaran arviointi: mittarit
- Kaatumisten ehkäisyn toimintamalli ja kirjaaminen
- Kuntoutukseen ohjaaminen
- Kehitä ja johda kaatumisten ehkäisyä





### TEHTÄVÄMME

Turvaa, terveyttä  
ja toimintakykyä



### PÄÄMÄÄRÄMME Vaikuttavin hyvinvointialue



### TAVOITTEEMME

Lisäämme asiakaslähtöisyyttä,  
toiminnan sujuvuutta ja  
saavutettavuutta

Vahvistamme hyvinvointia  
ja turvallisuutta

Tähtäämme alan  
parhaaksi työnantajaksi

### ARVOMME

Rohkeus

Välittäminen

Vastuullisuus



## Päijät-Hämeen HYTE-kärjistä tunnistetut alueen merkittävimmät hyvinvoinnin ja terveyden haasteet

OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS:

### Nuorten syrjäytyminen

**Miksi seuraamme ilmiötä:** Nuorten syrjäytyminen on Päijät-Hämeessä maan korkeimmalla tasolla. Syrjäytyminen lisää mielenterveyden häiriötä, pitkäaikaistyöttömyyttä ja köyhyyttä. Jokainen syrjäytynyt nuori aiheuttaa yli miljoonan euron elinkaarikustannukset.

**Mittari:** Ei työssä, koulutuksessa eikä asevelvollisuutta suorittamassa olevat 18–24-vuotiaat, prosenttia ikäluokasta.

MIELEN HYVINVOINTI:

### Nuorten itsemurhakuolleisuus

**Miksi seuraamme ilmiötä:** Nuorten itsemurhakuolleisuus on Päijät-Hämeessä poikkeuksellisen suurta, erityisesti nuorten miesten kohdalla. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja varhainen tuki vähentävät riskiä.

**Mittari:** Itsemurhakuolleisuus 18–24-vuotiailla/100 000 vastaavan ikäistä.

ARJEN TURVALLISUUS:

### Sairaalahoitoa vaativat ikääntyneiden kaatumistapaturmat

**Miksi seuraamme ilmiötä:** Ikääntyneiden kaatumistapaturmat johtavat lonkkamurtumiin, pysyvään hoivatarpeeseen ja kasvaviin sote-kustannuksiin. Tapaturmien ehkäisy ylläpitää toimintakykyä ja vähentää hoivan tarvetta.

**Mittari:** Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen henkilöön.

PÄIHTEETTÖMYYS JA TERVEELLISET ELINTAVAT:

### Työikäisten alkoholin riskikäyttö

**Miksi seuraamme ilmiötä:** Työikäisten alkoholin riskikäyttö lisää sairastavuutta ja työkyvyttömyyttä, aiheuttaen valtavat terveysmenot ja verotulojen menetykset. Riskikäytön ehkäisy parantaa työ- ja toimintakykyä.

**Mittari:** 18–64-vuotiaat asiakkaat, joiden AUDIT-C-testin tulos on: kohonnut riski saada alkoholihaittoja, prosenttia testin tehneistä.



# Avosairaanhoidon hyte- tavoitteet ja toimenpiteet vuodelle 2026

## 1. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy:

- Diagnoosien kirjaus ja elintapaohjaus HYTE-kertoimen mukaisesti jatkuvat omana toimintana
- Seuranta: % toteutuneet elintapaohjaukset diagnooseista

## 2. Lonkkamurtumien ehkäisy:

- Osteoporoosin selvittäminen kaikille pienenergisen murtuman saaneille
- Kaatumisen ehkäisyn toimintamallin käyttöönotto

## 3. Luodaan nikotiiniriippuvuuden tehokas hoitomalli

- Nikotiinituotteiden (myös muut kuin tupakka) käytön systemaattinen selvittely ja elintapaohjaus

## 4. Lisätään työttömien terveystarkastusten toteutumisen osuutta työttömille

## 5. Työote –toimintamallin laajentaminen avosairaanhoidon

# Kytkeytyminen hyte-kertoimeen sekä hyvinvointisuunnitelmaan

	Toimenpide	Mittarit/ Seuranta
<b>Hyte-kertoimeen liittyvät</b>		
Alle 65v. T2DM riskissä olevien elintapaneuvonnan toteutuminen	Diabetesriskissä olevien tunnistaminen ja elintapaneuvonnan antaminen	Hyte-kerroin Seuranta sote-keskuksittain
Työttömien terveystarkastusten toteutuminen	Työttömien terveystarkastuksia tehdään aiempaa enemmän	Hyte-kerroin
Yli 65v. lonkkamurtumien lukumäärän väheneminen verrattuna edelliseen vuoteen ja kaatumisiin/tapaturmiin liittyvät os-hoitojaksot	Osteoporoosin selvittäminen pienenergisen murtuman saaneilta Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli	Hyte-kerroin Otetaan käyttöönKaatumisvaaran arviointi toimenpidekoodi WZA40
<b>Hyvinvointisuunnitelman toteutuminen</b>		
Hyvinvointia ja terveyttä edistävät elintavat ovat vahvistuneet	Luodaan nikotiiniriippuvuuden tehokas hoitomalli	
Työhön, kouluun ja koulutukseen kiinnittyminen on vahvistunut	Työote -malli Työkyky –osaamisen koulutusta	Lähetteiden määrä työterveyshuoltoon Työkyky –osaamisen koulutusten järjestäminen, osallistujien määrä, palaute

# Lonkkamurtumien ehkäisy

## Tavoite

- Päijät-Hämäläiset saavat aiempaa vähemmän lonkkamurtumia

## Avaintulos:

- Yli 65-vuotiaiden lonkkamurtumien lukumäärä on vähentynyt edelliseen vuoteen verrattuna vuoden 2026 loppuun mennessä

## Tehtävät

- Otetaan käyttöön kaatumisen ehkäisyn toimintamalli avosairaanhoidon omassa tuotannossa 6/26 (Henna Tanner vastuuhlö)
- Varmistetaan pienenergisen murtuman saaneiden potilaiden ohjautuminen luustohoitajalle (sote-keskusten luustohoitajille tehtäväksi). Al-kehittämistyö käyntiin vuoden 2026 aikana

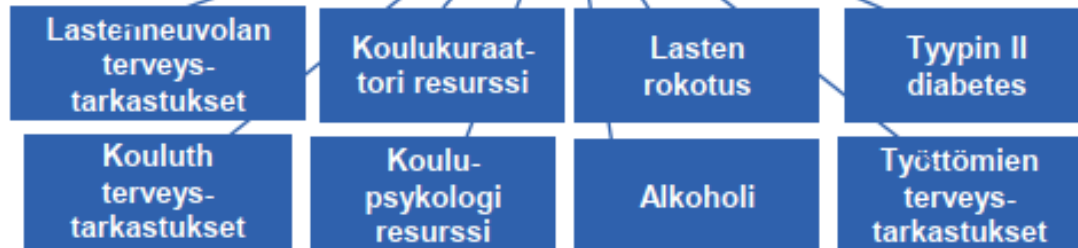
## HYTE-kerroin - kannustin hyvinvointialueille - THL

- Hyvinvointialueiden ja kuntien valtionrahoituksen perusteeksi on otettu käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin eli HYTE-kerroin
- Toimintaa ja tuloksia väestötasolla kuvaavat indikaattorit huomioidaan hva:lla ensimmäisen kerran vuoden 2026 rahoituksen jaossa. (Laki hyvinvointialueiden rahoituksesta 617/2021)
- Tulosindikaattoreina 65 vuotta täyttäneiden osalta ovat kaatumishoitojaksojen määrä sekä lonkkamurtumien määrä. Lisäksi myrkytykset ja vammat, joista monet syntyvät kaatumalla.

# Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin

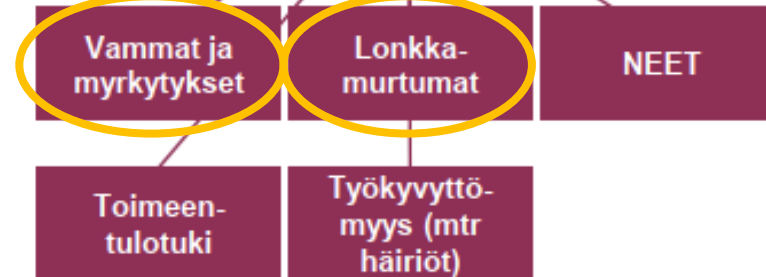
## Prosessi-indikaattorit

Sote:n oma toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi



## Tulosindikaattorit

Muutos sote-alueen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa



# 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

# Miten hyvinvointialueen rahoitus lasketaan?

Asukasta kohden määritelty hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen perushinta

x

asukasluku

x

hyte-kerroin / koko maan hyte-kerroin

Vuonna 2025 kaikille hyvinvointialueille jaettiin 45,90 €/asukas.

*Jos 255,6 milj. EUR olisi jaettu hyte-kerroinlaskelman perusteella, asukaskohtainen rahoitus olisi ollut*

- *Maksimi 65,80 €*
- *Mediaani 41,90 €*
- *Minimi 26,10 €*



IKINÄ  
–kaatumisten  
ehkäisyn  
implementoinnin  
tarkoitus

kehittää yhtenäinen ja  
systemaattinen toimintatapa  
asiakkaiden 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
- 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 avosairaanhoidossa

- Harjun terveys aloittaa kaatumisten ehkäisyn toimintamallin pilotoinnin 11/2025 ja PHHVA:n sotekeskukset 2-3/2026
- Lääkäreille on järjestetty kaatumisten ehkäisyyn koulutus 10/2025
- Fysioterapeuteille on järjestetty koulutus 11/2025
- Harjun terveyden Lahden sote-keskuksen IKINÄ-avainosaajille (mm. luustohoitajat) on järjestetty koulutus 10/2025 ja pilotti on käynnistynyt
- PHHVA:n sote-keskusten henkilöstölle järjestetään kaatumisten ehkäisyn koulutukset huhti- ja toukokuussa 2026. Toimintamalli otetaan käyttöön 6/2025.
- IKINÄ –avainosaajat vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esihenkilön ja moniammatillisen henkilöstön kanssa.
- IKINÄ-avainosaajat saavat verkostokirjeitä sekä osallistuvat verkostoiltapäiviin: uutta tutkittua tietoa, materiaaleja ja hyväksi havaittuja käytänteitä jaetaan
- IKUssa ja yksityisillä asumis- ja kotihoidon palveluiden tuottajilla, Jalmarissa ja PHKS:ssa toimii noin 400 koulutettua IKINÄ-avainosaajaa (koulutettu vuodesta 2014 alkaen)

# Kaatumisten ehkäisyn tarve ja perusteet

---





## Miksi kaatumisten ehkäisy on tärkeää?

- 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)
- Kaatumisia sattuu suomessa vähintään 500 000 (ei rekisteröidä)
  - Joka toinen aiheuttaa jonkin vamman
  - 20-30% johtaa terveydenhuollon kontaktiin
  - Noin 8000 lonkkamurtumaa vuosittain
  - Yli 1200 kaatumiskuolemaa vuosittain
- Yli 90% murtumista syntyy kaatumisten seurauksena!!

## IKÄIHMISTEN KAAATUMISET

yli 65-vuotiaista **1/4**

yli 70-vuotiaista **1/3**

yli 80-vuotiaista **1/2**

**kaatuu  
vuosittain**

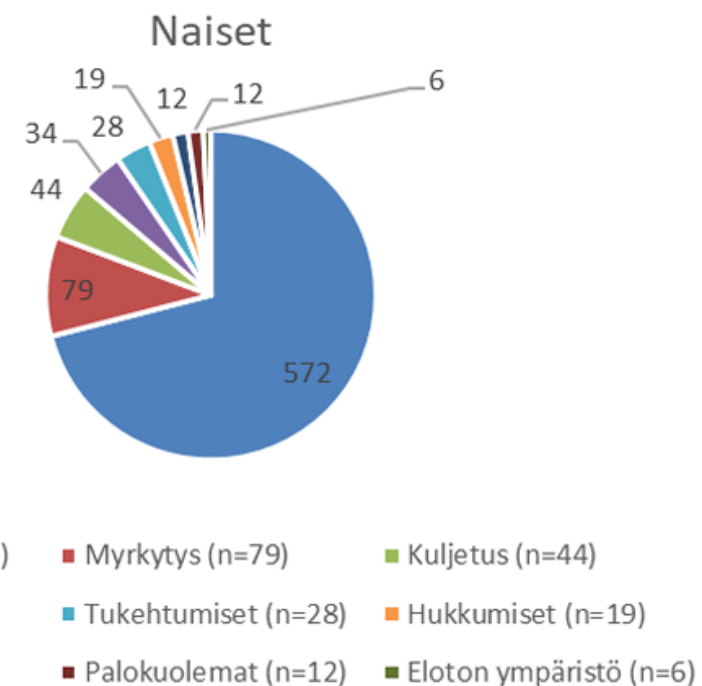
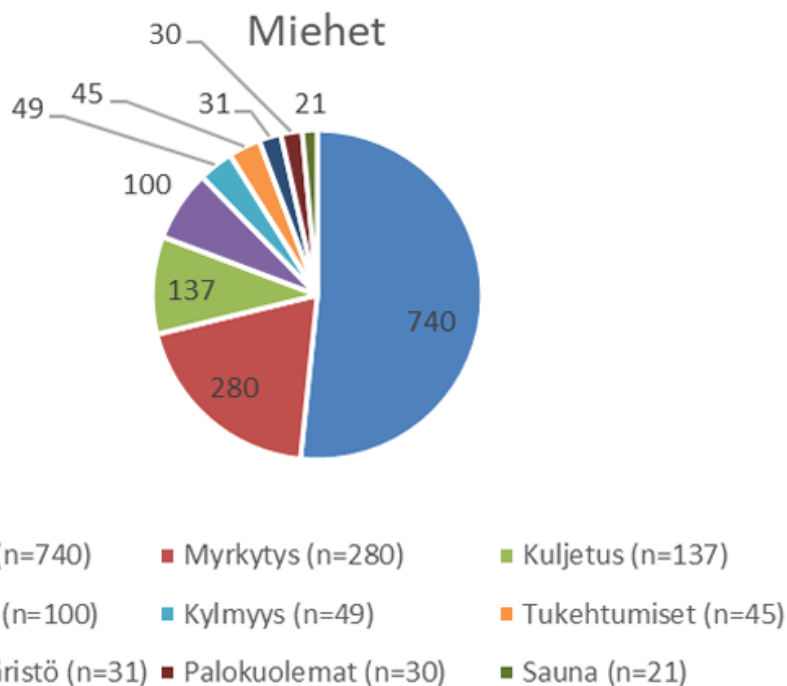


Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

Lähde: Salari ym. 2022

Kuva 1: Ikäihmisten kaatumiset vuosittain.

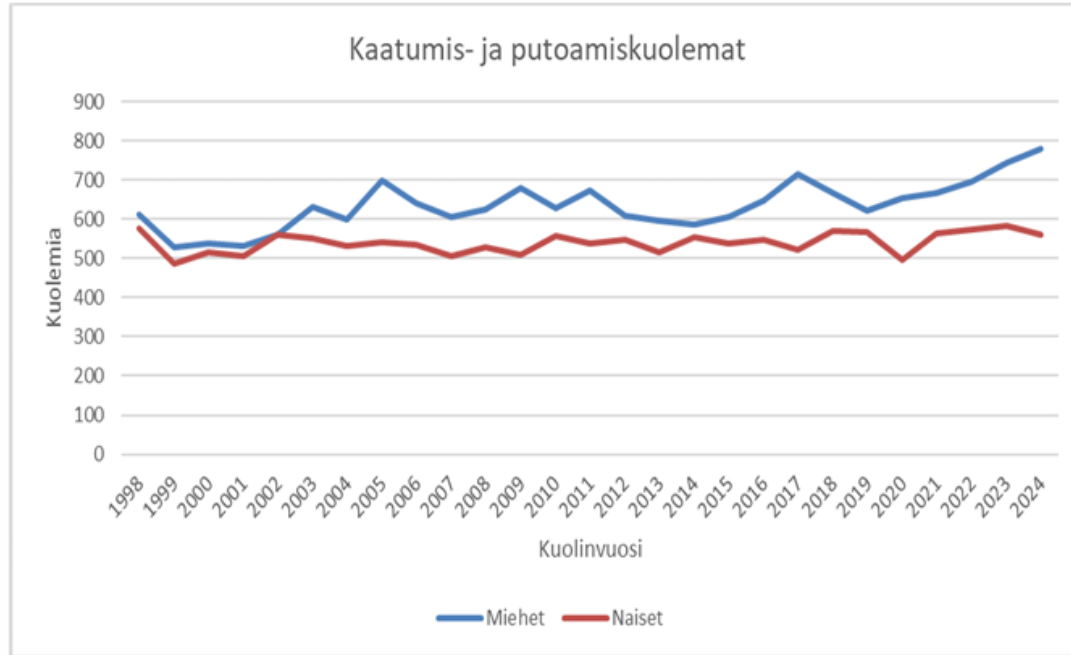
# Tapaturmatyyppien jakautuminen 2022-2024



- Miesten ja naisten profiilit tapaturmatyyppien suhteen poikkeavat toisistaan
- Kaatumiset, myrkytykset ja kuljetus pääasiallisia sekä miehillä että naisilla

\* Koko esityksen lähteenä: Tilastokeskuksen kuolemansyytilasto

# Kaatumis- ja putoamiskuolemat



2022-2024 keskimäärin	per vuosi	%-osuus
W01 Kaatuminen liukastumisen tai kompastumisen vuoksi	806,7	61,5 %
W19 Määrittämätön kaatuminen tai putoaminen	209,0	15,9 %
W18 Muu kaatuminen	111,3	8,5 %
W10 Kaatuminen tai putoaminen portailla tai portailta	71,0	5,4 %
W06 Vuoteeseen liittyvä kaatuminen tai putoaminen	39,7	3,0 %
W00 Kaatuminen jää- tai lumikelillä	22,0	1,7 %
W13 Putoaminen rakennuksesta tai rakenteelta tai sen läpi	12,0	0,9 %
W07 Tuoliin liittyvä kaatuminen tai putoaminen	10,3	0,8 %
W11 Putoaminen tikapuilta	8,7	0,7 %
W17 Muu putoaminen	6,3	0,5 %
W05 Pyörätuoliin liittyvä kaatuminen tai putoaminen	4,7	0,4 %
W15 Putoaminen jyrkänteeltä	4,0	0,3 %
W08 Muuhun huonekaluun liittyvä kaatuminen tai putoaminen	1,7	0,1 %
W12 Kaatuminen tai putoaminen rakennustelineillä	1,7	0,1 %
W16 Sukeltamisen tai veteen hyppäämisen seurauksena muu vaurio kuin hukkuminen	1,0	0,1 %
W02 Kaatuminen luistimia, suksia, rullaluistimia tai rullalautaa käytettäessä	0,7	0,1 %
W03 Kaatuminen toiseen henkilöön törmäämisen tai toisen henkilön tönäisyn vuoksi	0,7	0,1 %
W04 Putoaminen tai kaatuminen toisten henkilöiden kantamana tai tukemana	0,7	0,1 %
W09 Leikkialueen välineeseen liittyvä kaatuminen tai putoaminen	0,0	0,0 %
W14 Putoaminen puusta	0,0	0,0 %

- Kaatumisissa ja putoamisissa kuolee vuosittain nykyisin runsas 700 miestä ja vajaa 600 naista
- Pääasiassa kyseessä on liukastumisen tai kompastumisen vuoksi kaatumiset sekä muuten erityisesti määrittämättömät tapaukset
- Joitakin portaisiin ja vuoteeseen liittyviä tapauksia ilmenee

# Miksi kaatumisten ehkäisy on tärkeää?

- Toistuva kaatuilu **ei kuulu ”vääjäämättömästi”** ikääntymiseen
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
  - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
  - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- Kaatumisten ehkäisyn lähtökohtana on **kaatumisvaaran arviointi**
- Kaatumisia voidaan ehkäistä tehokkaasti tunnistamalla riskitekijöitä mahdollisimman laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti sekä puuttumalla niistä mahdollisimman moneen!
- **Kaatumisia voidaan ehkäistä!**

# Kaatumisten ja lonkkamurtumien aiheuttamia kustannuksia

- Kaatumistapaturmista aiheutuvat sairaalahoitopäivien kustannukset ovat 200-400milj./vuosi
- Yli 90% kaikista murtumista syntyy kaatumisen seurauksena
- Yhden hyvin sujuneen lonkkamurtuman kustannukset ovat noin 31.000€
- Joka viides kotona asunut lonkkamurtumapotilas jää pysyvän hoivan tai hoidon piiriin, jolloin 1. vuoden kustannukset ovat yli 51.000€
- Lonkkamurtumat ovat merkityksellisimpiä avuntarpeeseen ja pitkäaikaishoitoon johtavia sairauksia. Kolmannes kuolee vuoden sisällä.
- Lonkkamurtuma lisää sairaalahoidon käyttöä vielä 1-2 vuotta murtuman jälkeen. Lisäksi se laskee toimintakyvyn tasoa ja elämänlaatua.
- Lonkkamurtuman saaneella on moninkertainen riski saada uusi lonkkamurtuma. Hauraan luuston lisäksi hänellä on usein alentunut ravitsemustila, liikkumis- ja tasapainovaikeuksia sekä sarkopenia.
- Murtumia voidaan ehkäistä ehkäisemällä kaatumisia ja hoitamalla osteoporoosia sairastavat<sup>5</sup>. Erityisesti murtuman jo saaneiden luustoterveys on tutkittava.
- **Päijät-Hämeen hyvinvointialueella** oli vuonna 2023 **1 851 kaatumishoitojaksoa** ja 412<sup>3</sup> lonkkamurtumaa.
- Pelkästään lonkkamurtumien hoito tarkoittaa P-H hyvinvointialueelle vähintään 12 miljoonan euron vuosikustannuksia.

# Lonkkamurtumat Päijät-Hämeen hyvinvointialueella 2022-2024

## ← Tulostaulukko

[Sivun käyttöohjeet](#)

Taulukko Viivakuvio Palkkikuviio 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

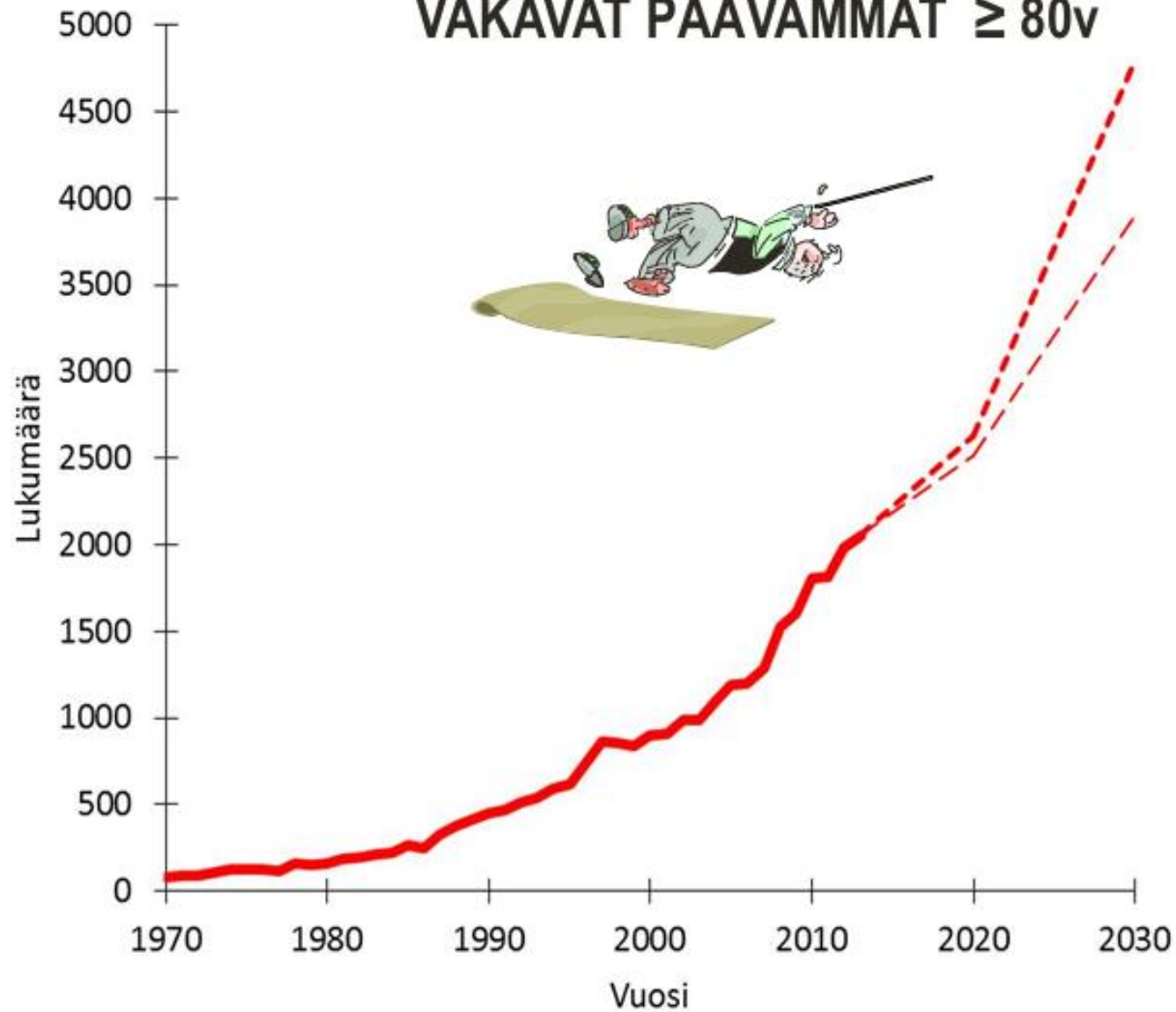
# TERVE LUU

EI MURRU ARJESSA



Kuva: Amgen

# VAKAVAT PÄÄVAMMAT $\geq 80v$



A

A. Ilmaantuvuuden kehitys jatkuu nousevana kuten keskimäärin v. 1970-2013;

B

B. Ilmaantuvuus vakioitu v. 2013 tasoon.

Vakavat päävammat Suomessa  $\geq 80$ -vuotiailla v. 1970–2013 ja ennuste vuoteen 2030.

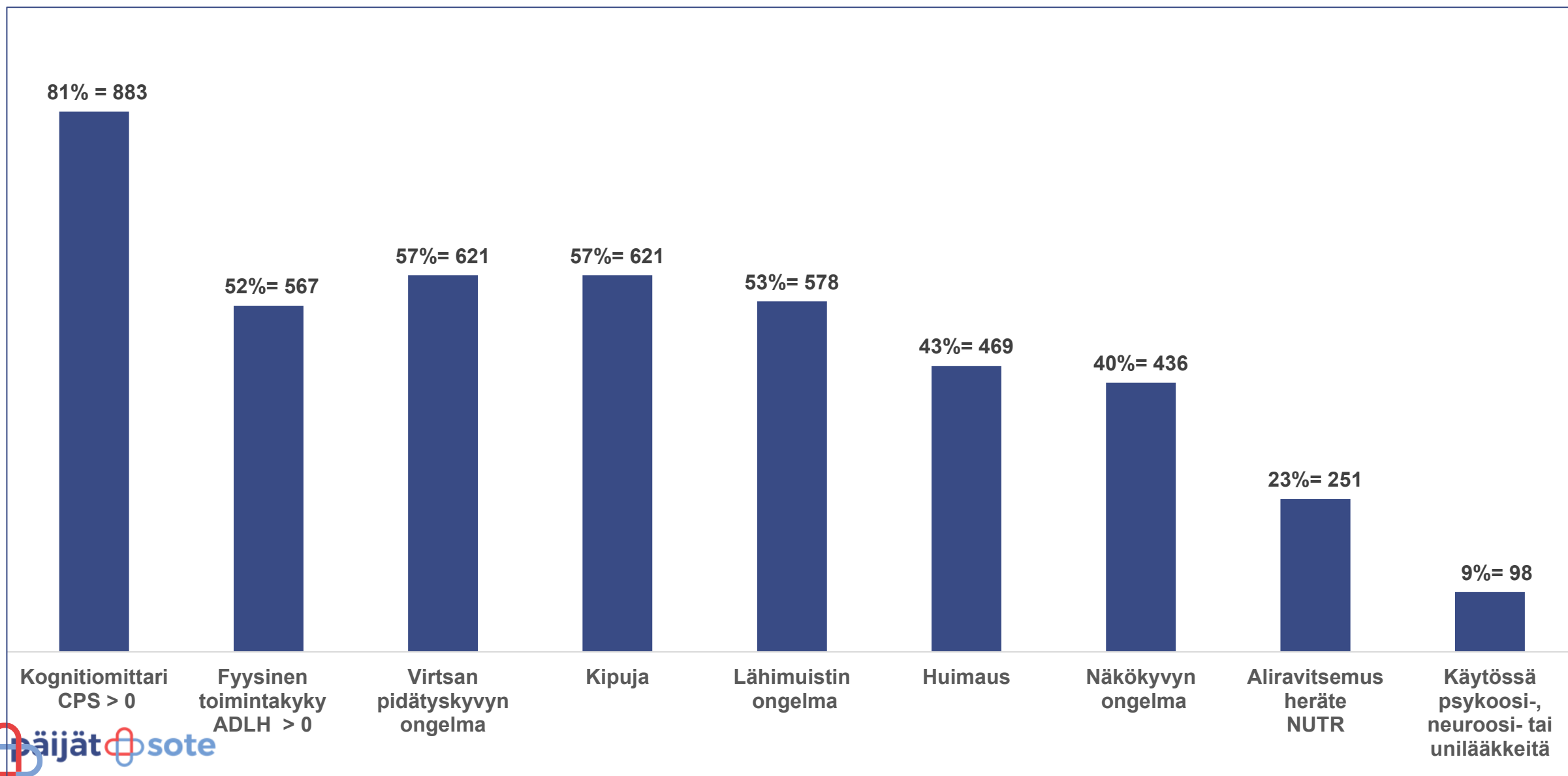
Kannus et al. Am J Epidemiol 1999;149:143–150, Kannus et al. JAMA 2001;286:673-674, Kannus et al. Injury 2007;38:81-83, Korhonen et al. JAMA 2013;309:1891-1892

# Kaatumisen vaaratekijät ovat yksilöllisiä

Vaaratekijät	Sisäiset	Ulkoiset	Tilanne- ja käyttäytymistekijät
<b>Ei voida vaikuttaa ehkäisyn keinoin</b>	ikä sukupuoli etnisyys perinnölliset sairaudet aiemmat kaatumiset		
<b>Voidaan vaikuttaa ehkäisyn keinoin</b>	sairaudet heikentynyt muisti ja kognitio heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky alentunut tasapainokyky ja lihasvoima kaatumispelko aistien puutokset inkontinenssi	lääkkeet ja niiden sivu- ja haittavaikutukset monilääkitys tai epäsopiva lääkitys kodin vaaranpaikat vaaranpaikat ja vaaratilanteet kodin ulkopuolella jalkineet alkoholi	kiiruhtaminen huolimattomuus ”turhien” riskien ottaminen liiallinen varovaisuus omien voimavarojen yli- tai aliarviointi murehtiminen, levottomuus väsymys, vireystila energiataso, nestehukka

mukaillen Pajala 2016 (IKINÄ-opas)

# Kotihoidon asiakkaista oli vuoden 2025 aikana kaatunut 30% =1090 (n= 3635)



# Kaatumisia ja murtumia voidaan ehkäistä!



- Vähintään joka viides
- Tyypillisesti joka kolmas
- Joskus jopa puolet

# Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn - UKK-instituutti

## Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille - UKK-instituutti

*Age and Ageing* 2022; **51**: 1–36  
<https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

© The Author(s) 2022. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. All rights reserved. For permissions, please email: [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact [journals.permissions@oup.com](mailto:journals.permissions@oup.com)

### GUIDELINE

## **World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative**

# Maailmanlaajuisten kaatumisten ehkäisy- suositusten tavoite ja hyödynnettävyys

Syventää ja täydentää  
aiempia suomalaisia  
suosituksia ja ohjeistuksia

Suosituksia voivat  
hyödyntää kaikki iäkkäiden  
parissa töitä tekevät  
ammattiryhmät sekä iäkkäät  
ja heidän omaisensa

Suositus ohjaa sosiaali- ja  
terveys- sekä  
pelastustoimen toimintaa  
iäkkäiden kanssa kaikissa  
kontakteissa iäkkään  
toimintakyvystä ja  
asuinpaikasta riippumatta

***Vaikka iäkkäiden kaatumiset ovat yleisiä,  
kaatuilu EI väistämättä kuulu ikääntymiseen!!!!***

## **Kaatuminen / kaatuilu on OIRE**

- piilossa oleva tai ei-hoitotasapainossa oleva sairaus
  - myös masennus ja muistisairaudet
- heikentynyt näkökyky
- lääkkeiden tai alkoholin vaikutukset
- **heikentynyt liikkumiskyky**
  - **heikentynyt lihasvoima tai tasapaino - kävelyn ongelmat**
- riskialtis liikkumisympäristö
- ravitsemukseen liittyvät ongelmat

***-> kaatuilun syytekijät pitää selvittää***

# MISTÄ ON NÄYTTÖÄ KAATUMISTEN JA KAATUMIS- VAMMOJEN EHKÄISYSSÄ?

1. kaatumisvaaran arviointi
2. tehokkaat yksittäiset interventiot
3. monialaiset, yksilöllisesti suunnitellut interventiot

Liikunta on tehokkain yksittäinen interventio, mutta yksinään se ei riitä, mikäli iäkkään toimintakyky on oleellisesti alentunut!



# **TODISTETUSTI TEHOKKAITA KAATUMISTEN JA KAATUMISVAMMOJEN EHKÄISYTOIMENPITEITÄ**

**MONITEKIJÄISET TOIMENPITEET -> moniammatillisesti toteutetut**



## **YKSITTÄISET TOIMENPITEET**

- Yleinen neuvonta
- Lääkesaneeraus
- Osteoporoosilääkitys
- Sydämen tahdistimen asennus
  - + verenpaineen säätely (ortostaattinen hypotonia)
- Kaihileikkaus
- D-vitamiini, kalsium, proteiini
- Kodin muutostyöt ja apuvälineet
- Jalkojen hoito ja jalkineet
- Lonkkasuojaimet
- **Monipuolinen liikuntaharjoittelu**

# Kaatumisvaaran arviointi ja kirjaaminen

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

# KAATUMISVAARAN ARVIOINNIN TARKOITUS

## 01

ARVIOIDA ja tunnistaa ikäihmisten yksilölliset kaatumisvaaratekijät

## 02

LÖYTÄÄ suuressa kaatumisvaarassa olevat henkilöt mahdollisimman varhain ennaltaehkäisevien toimenpiteiden piiriin!

## 03

Ennaltaehkäisyn näkökulmasta **jokaisen henkilön tulisi tietää oma riskinsä ja miten hän voi vähentää omalta kohdaltaan kaatumisvaaraa**

# Kaatumisvaaran arviointi



## Arvioinnissa selvitetään

- mitkä tekijät iäkkään kaatumisvaaraa lisäävät?
  - > missä määrin kukin tekijä lisää kaatumisaltti
  - > kuinka suuri kaatumisvaara iäkkäällä on
    - >> kuinka pian ja laajamittaisesti ehkäisevät toimet on pantava toimeen

HUOM! Vähäinen kaatumisvaara ei tarkoita sitä, ettei mitään tarvitse tehdä

# Kaatumisvaaran arviointi



## MIKSI?

- Kaatumisvaaran arviointi on iäkkään henkilön kaatumisten ja kaatumisvaaran vähentämisen edellytys
- Yksilöllisten kaatumisten ehkäisytöiden suunnittelun ja toteuttamisen työväline
- Toteutettujen ehkäisytöiden vaikutuksen arviointi
- Kaatumisalttiudessa tapahtuvien muutoksen seuranta

# Kaatumisvaaran arviointi



## MIKSI KÄYTETÄÄN ARVIOINTIMITTARIA

- Objektiivinen arvio
- Arvioinnin luotettavuus
- Tiedonvälitys



Hoivapalvelut ja sairaala LYHYT KAATUMISVAARAN ARVIOINTI (FRAT, Falls Risk Assessment Tool)						
Nimi:						
Syntymäaika:						
Osoite / osasto / huone:						
Asumismuoto: yksin / itsenäisesti / tuetusti						
Arvioinnin tekijän nimikirjaimet						
Arviointipäivämäärä (pv/kk/vv)						
				<b>ARVIOINTIPISTEET</b>		
KAATUMISHISTORIA						
Kaatumiset edeltävän 12 kuukauden aikana	Ei yhtään kaatumista		(2 p.)			
	Yksi tai useampi kaatuminen viimeisen 12 kuukauden aikana		(4 p.)			
	Yksi kaatuminen viimeisen 3 kuukauden aikana		(6 p.)			
	Useampia kaatumisia viimeisen 3 kuukauden aikana		(8 p.)			
LÄÄKITYS						
Rauhoittavat, mielialalääkkeet, Parkinson-lääkitys, nesteenpoistolääkkeet, verenpainelääkkeet, uni- tai nukahtamislääkkeet	Ei mitään mainittujen lääkeryhmän lääkkeitä		(1 p.)			
	Yksi lääke		(2 p.)			
	Kaksi lääkettä		(3 p.)			
	Useampi kuin kaksi lääkettä		(4 p.)			
HENKINEN TILA						
Onko levottomuutta, masentuneisuutta, vaikeutta kommunikaatio- ja yhteistyökyvyssä, vaikeutta realistisesti arvioida omia resursseja, kuten liikkumis- ja toimintakykyä	Ei mitään mainituista		(1 p.)			
	Vähäisesti yksi tai useampia oireita		(2 p.)			
	Kohtalaisesti yksi tai useampia oireita		(3 p.)			
	Vaikea-asteista ongelmaa yhdellä tai useammalla osa-alueella		(4 p.)			
KOGNITIO/MUISTI						
Pisteitys joko MMSE*-testi-pisteiden tai kysymyksen mukaan	25–30	(1 p.)	Ei vaikeuksia	(1 p.)		
	18–24	(2 p.)	Vähäisiä muisti-vaikeuksia	(2 p.)		
	10–19	(3 p.)	Kohtalaisesti muisti-vaikeuksia	(3 p.)		
	0–12	(4 p.)	Etenevä muistisairaus	(4 p.)		
* Mini-Mental State Examination						
<b>PISTEET YHTEENSÄ (max. 20 p.)</b>						



### Hoivapalvelut ja sairaala LYHYT KAATUMISVAARAN ARVIOINTI (FRAT, Falls Risk Assessment Tool)

Kaatumisvaara:	Pisteet	Toimenpiteet
Lievästi kohonnut kaatumisvaara	5–11 p.	Tasapainokyvyn ylläpitäminen. Liikuntakyvyn ylläpitäminen.
Kohonnut kaatumisvaara	12–15 p.	Kaatumisvaaran arviointi IKINÄ-lomakeella. Arviointiin perustuvien yksilöllisten ehkäisytöiden toteuttaminen.
Erittäin korkea kaatumisvaara	16–20 p.	Välitön kaatumisvaaran arviointi IKINÄ-lomakeella. Arviointiin perustuvien yksilöllisten ehkäisytöiden aloittaminen pikaisesti. Säännöllinen seuranta.

Lähde: Falls Risk Assessment Tool (FRAT-screening component)  
Developed by: Peninsula Health Falls Prevention Service, <http://www.health.vic.gov.au/agedcare>.  
Suomenkielisen käännöksen © THL, IKINÄ, [www.tapaturmat.fi](http://www.tapaturmat.fi).

#### SUORITUSOHJE

- Arvioinnin tekijä kullakin arviointikerralla merkitsee lomakkeeseen arviointipäivämäärän ja omat nimikirjaimensa.
- Jokaisesta arvioitavasta kohdasta valitaan yksi, arvioitavan henkilön tilaa parhaiten kuvaava vaihtoehto.
  - jos henkilön tila vaihtelee, valitaan heikointa tilannetta/toimintakykyä vastaava vaihtoehto.
- Lasketaan yhteen osioiden pisteet, määritellään kaatumisvaara ja jatkotoimet.



**Kotona asuvat iäkkäät  
LYHYT KAATUMISVAARAN ARVIOINTI (FROP-Com Screen, Falls Risk for Older People)**

Nimi:				
Syntymäaika:				
Osoite / osasto / huone:				
Asumismuoto: yksin / itsenäisesti / tuetusti				
Arvioinnin tekijä				
Arviointipäivämäärä (pv/kk/vv)				
<b>ARVIOINTIPISTEET</b>				
<b>KAATUMISHISTORIA</b>				
Kaatumiset edeltävän 12 kk aikana	Ei yhtään	(0 p.)		
	Yksi kaatuminen	(1 p.)		
	Kaksi kaatumista	(2 p.)		
	Kolme kaatumista tai enemmän	(3 p.)		
<b>PÄIVITTÄINEN TOIMINTAKYKY</b>				
Kuinka paljon henkilö tarvitsee apua päivittäisissä toimissa kotona (ruuanlaitto, siivous, pyykki yms. kotityöt)?  <i>Jos kaatunut, kirjataan tilanne ennen kaatumista.</i>	Täysin itsenäinen	(0 p.)		
	Selviytyy vähäisen avun turvin	(1 p.)		
	Tarvitsee paljon apua	(2 p.)		
	Tarvitsee apua lähes kaikissa toiminnoissa (3)	(3 p.)		
<b>TASAPAINOKYKY</b>				
Henkilöä pyydetään nousemaan istumasta seisomaan, kävelemään muutaman met- rin eteenpäin, kääntymään ja palaamaan takaisin istumaan.  <i>Jos apuväline käytössä, tehdään suoritus sen kanssa.</i>  <i>Jos tasapainokyky vaihtelee suorituksen eri vaiheissa, pisteytys heikoimman vaiheen suorituksen mukaan.</i>	Ei havaittavaa tasapainon heikkoutta	(0 p.)		
	Jonkin verran tasapainon heikkoutta	(1 p.)		
	Selvästi heikentynyt tasapaino (tarvitsee hieman apua tai käyttää apuvälinettä)	(2 p.)		
	Tarvitsee jatkuvasti apua tai ei pysty lainkaan suoritukseen	(3 p.)		
<b>PISTEET YHTEENSÄ</b>				

Pisteet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kuinka paljon suurentunut kaatumisvaara	0,25 kertainen		0,7 kertainen		1,4 kertainen		4,0 kertainen		7,7 kertainen	
Kaatumisvaara	0–3 lievästi kohonnut			4–7 kohonnut			8–9 erittäin korkea			
Toimenpiteet	Tasapainokyvyn ylläpitäminen  Liikuntakyvyn ylläpitäminen			Kaatumisvaaran kokonaisvaltainen arviointi ja yksilöllisten ehkäisytoimien toteutus			Välitön kaatumisvaaran kokonaisvaltainen arviointi ja toimenpiteiden käynnistäminen			

Lähde: Australian Guideline, community care. FROP-COM Screen (Mukaeltu), Russell MA, Hill KD, Blackberry I, Day LM, Dharmage SC. The reliability and predictive accuracy of the falls risk for older people in the community assessment FROP-Com Screen (Falls Risk for Older People) tool. Age Ageing. 2008 Nov;37(6):634-9. Suomenkielisen käännöksen ©THL, IKINÄ, www.tapaturmat.fi

**SUORITUSOHJE**

- Arvioinnin tekijä kullakin arviointikerralla merkitsee lomakkeeseen arviointipäivämäärän ja omat nimikirjaimensa.
- Jokaisesta arvioitavasta kohdasta valitaan yksi, arvioitavan henkilön tilaa parhaiten kuvaava vaihtoehto.
  - jos henkilön tila vaihtelee, valitaan heikointa tilannetta/toimintakykyä vastaava vaihtoehto.
- Lasketaan yhteen osioiden pisteet, määritellään kaatumisvaara ja jatkotoimet.

# Kaatumisvaaran itsearviointi



Nimi: \_\_\_\_\_

Täyttöpäivämäärä: \_\_\_\_\_

## Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

### 1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- alle 75 v. (0 p.)  
 75–84 v. (1 p.)  
 85 v. tai vanhempi (2 p.)

### 2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

- En (0 p.)  
 Kyllä, 1 kerran (2 p.)  
 Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

### 3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)  
 Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)  
 En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

### 4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)  
 Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)  
 Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

<b>Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):</b>	<b>muistisairaus</b>
• sydänsairaus	• aivohalvaus
• diabetes	• hengityselinsairaus
• Parkinsonin tauti	• tuntopuutokset alaraajoissa
• huimaus	• tuki- ja liikuntaelimestön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekoniivelet)
• osteoporoosi	
• heikentynyt näkö	

### 5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- Ei (0 p.)  
 Kyllä, yksi (1 p.)  
 Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

### 6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)  
 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)  
 Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä saadut pisteet yhteen. \_\_\_\_\_ pistettä

- 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.  
 1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.  
 6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. *Suosittelaa ammattilaisen arviota.*  
 9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. *Vaati ammattilaisen arvon.*

Huomiot ja toimenpiteet \_\_\_\_\_

Työntekijän allekirjoitus \_\_\_\_\_

## ✓ Laaja kaatumisvaaran arviointi

”Laaja kaatumisvaaran arviointi” tehdään

- henkilöille, joilla on kohonnut kaatumisvaara
- kaikille kotihoidon ja palveluasumisen asiakkaille; RAI-arvioinnin jälkeen asiakkaan laaja kaatumisvaaran arviointi löytyy RAI-IKINÄ –komponentti avaamalla

[liite\\_3.indd](#)

# Kaatumisen ehkäisyn toimintamalli perusterveydenhuollossa

## Seulotaan kaatumisriskiä (yli 65v)

- puhelimessa** HTA:n yhteydessä: potilas varaa aikaa pitkäaikaissairauden määräaikaikontrolliin tai tuo esiin kaatumiselle altistavaa (esim. huimaus, aiemmin kaatunut)
- pitkäaikaissairauksien määräaikaivastaanotoilla**: kaikilta yli 65v.
- kiirevastaanotolla**: kaikilta kaatumisen takia kiva:lla, murtumapotilailta, huimaus- ja yt-laskupotilailta, liikkumisen apuvälineitä käyttäviltä

Kysy potilaalta:

Oletko kaatunut viimeisen 12kk aikana?

Ei

Kyllä

toistuvasti

Kerran

Onko ollut läheltä piti –tilanteita tai pelkäätkö kaatuvasi?

Onko liikkumisen/tasapainon ongelmia?

Ei

**Kaatumisriski ei ole erityisen suuri.**

**Yleinen ohjaus&neuvonta:**

- Potilasopas, nettisivut
- liikuntaneuvonta

Onko?

- Pyörtyminen/tajunnan menetys
- Kaatumisriskiä lisäävä lääkitys tai sairaus
- Terveydelle haitallista päihteiden käyttöä
- Liikkumisen tai tasapainon ongelmia

**Kyllä jokin tai useampi näistä**

**Lääkitys**

1. Rauhoittavat lääkkeet
2. Mielialalääkkeet
3. Parkinson –lääkkeet
4. Nesteenpoistolääkkeet
5. Verenpainelääkkeet
6. Unilääkkeet

**Sairaudet**

1. Parkinson
2. Ms-tauti
3. Nivelrikko, tules
4. AVH/ICH jälkitilat
5. Dementia
6. Diabetes
7. epilepsia

**Kaatumisriski on suurentunut!**

**Potilaalle tulee laatia suunnitelma kaatumisen ehkäisemiseksi.**

- Varaa aika oman tiimin sairaanhoitajalle.

**Gerastenia luokat 4-6 + ei jaksakaan kävellä yhtä porrasväliä/alle 500m yhtäjaksoisesti**



# Moniammatillinen kaatumisen ehkäisyn suunnitelma omassa tiimissä

## Hoitajan vastaanotolla tehtävä tarkistuslista:

1. Kysy mistä kaatuminen johtunut, tapahtumatiedot
  - liukastuminen/ kompastuminen vai tajunnan menetys/muu sairauskohtaus?
2. Kysy pitkäaikaissairaudet
3. Kotilääkityksen tarkistaminen
  - tarvittaessa ohjaus farmaseutille
4. Lyhyt ortostaattinen koe kaikille [ortostaattinen\\_koe.pdf](#)
5. Onko näkö heikentynyt?
  - ohjaus optikolle tarvittaessa
6. Liikkumisen arviointi: havainnointi, pääseekö nousemaan vastaanotolla tuolista ilman apua, onko apuvälineitä



## Ohjaa tiimin lääkärille

- Konsultaatio tai vastaanotto tilanteesta riippuen



## Tiimin lääkäri:

- kaatumiseen johtaneiden syiden selvittäminen ja hoitaminen
- lääkityksen tarkistaminen [kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet](#)
- suunnitelma kaatumisen ehkäisyksi ohjaus tarv. kuntoutukseen tai tehostettuun kotikuntoutukseen
- kirjaaminen tarv. hoitosuunnitelmaan
- seurannan määrittäminen

## Riskiryhmiä

1. Aikaisemmin kaatuneet
2. Vähän liikkuvat
3. Muistisairaat, palvelutalossa asuvat
4. Iäkkäät, joilla tasapaino, reisilihasvoimat ja toimintakyky ovat heikentyneet
5. Kaatumisriskiä lisääviä lääkkeitä käyttävät

## Kaatumisen vaaratekijät:

### Sisäiset vaaratekijät

Sairaudet, heikentynyt kognitio, heikentynyt tasapaino ja lihasvoima, aistien puutokset, ravitsemustila, inkontinenssi, kaatumispelko

### Ulkoiset vaaratekijät

Lääkitys, kodin ja ympäristön vaaranpaikat, jalkineet, alkoholi

### Tilanne- ja käyttäytymistekijät

Energiataso, nestehukka, kiiruhtaminen, vireystila, omien voimavarojen yli- tai aliarviointi, huolimattomuus, liiallinen varovaisuus, turhien riskien ottaminen

## Kirjaaminen ja tilastointi:

- kirjaaminen oman alan näkymälle (esim. HOI, YLE) ja tarv. hoitosuunnitelmaan
- tilastointi: toimenpidekoodi WZA40 Kaatumisvaaran arviointi
- Pysyvästi kohonneeksi tai korkeaksi arvioitu kaatumisvaara kirjataan asiakkaan riskitietoihin

# Kaatumisvaaran arvioinnin työvälineitä

Materiaalia kaatumisten ehkäisytyön tueksi - UKK-instituutti

Kaatumisen ehkäisyn materiaalipankki - Päijät-Hämeen hyvinvointialue



- **Lyhyt kaatumisvaaran arviointi**
  - FROP-Com
  - FRAT
  - KaatumisSeula
- **Laaja kaatumisvaaran arviointi (IKINÄ, RAI-IKINÄ)**
- Kaatumisten ehkäisyn toimintasuunnitelma
- Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet
- Lyhyt fyysisen suorituskyvyn testistö
  - SPPB
- Liikkumiskyvyn arviointi
  - TUG
- Kaatumispelko
  - ABC-ASTEIKKO
  - FES-I-FIN
- Muistin ja kognition arviointi
  - MMSE
- Ravitsemustilan arviointi
  - MNA tai NRS-2002
- Alkoholinkäytön kartoitus
  - AUDIT-C
- Myöhäisiän depressioseula
  - GDS-15
- Ympäristön tarkastuslista

# Kaatumisen ehkäisy avosairaanhoidossa: kirjaaminen

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

# FRAASI HOITAJAN VASTAANOTOLLE

TULOSYY: kaatumisen ehkäisy

ESITIEDOT:

- Pitkäaikaissairaudet:
- Käytössä olevat lääkkeet:
- Lääkeaineallergiat:
- Kaatumisen tapahtumatiedot:

TOIMINTAKYKY:

- Millaiseksi koette liikuntakykynne?
- Millaiseksi koette tasapainon hallintanne?
- Pelkäätekö kaatumista? (VAS 0-10)
- Onko näköenne/kuulonne heikentynyt?  
Kyllä/ei
- Liikkumisen arviointi/havainnoin: tuolista ylös nousu, kävely, onko apuvälineitä

TESTAUS JA ARVIOINTI:

- Audit C
- Kuvaus-laatta: muut päihteet

NYKYTILA:

- lyhyt ortostaattinen koe:

Mittaa verenpaine (RR) ja syke potilaan oltua 5 min makuulla.

Potilas nousee nopeasti seisomaan.

Mittaa verenpaine ja syke

1 min:

3 min:

Oireet tutkimuksen aikana:

Muut huomiot vastaanoton aikana:

HOIDON SYY:

- Diagnoosi:
- Käyntisyys:

TOIMENPIDE:

- **WZA40 Kaatumisvaaran arviointi**



## Kaatumisen ehkäisyn fraasipohja löytyy hakusanalla kaatumisen ehkäisy

- Lisää fraasipohja suosikkeihin

Kaatumisen ehkäisy

+ Lisää tieto

**Esitiedot** ^ Lisäotsikko

**KUVAUS** ^

Pitkäaikaissairaudet:

Käytössä olevat lääkkeet:

Lääkeaineallergiat:

Kaatumisen tapahtumatiedot:

+ Lisää tieto

**Toimintakyky** ^ Lisäotsikko

**KUVAUS** ^

Millaiseksi koette liikuntakykynne?

Millaiseksi koette tasapainon hallintanne?

Pelkäätekö kaatumista? (VAS 0-10)

Onko näköinne/kuulonne heikentynyt?

Liikkumisen arviointi/havainnointi (tuolista nouseminen,

# Kysymys ”oletko kaatunut viimeisen 12 kk:n aikana?” lisätty 18.8. seuraaviin fraaseihin:

## Fraasit:

HOI AVO Astman seurantakäynti

HOI AVO Diabetes seurantakäynti

HOI Diabetes hoitosuunnitelma ETÄ

HOI Diabetes hoitosuunnitelma VO

HOI AVO Valtimotautivastaanotto

HOI Valtimotauti hoitosuunnitelma ETÄ

HOI Valtimotauti hoitosuunnitelma VO

HOI AVO Hoidon tarpeen arviointi

## Mallipohja:

Haavanhoito - PäijätHA

# Pysyvä kaatumisvaara riskitietoihin

- Jos potilaalla on pysyvästi koholla oleva kaatumisvaara, se ammattilainen joka havaitsee asian **kirjaa sen riskitietoihin** hva:n kirjaamisohjeen mukaisesti
  - Potilaan hoidossa huomioitavaa!

# Kuntoutus

---



# Ohjaaminen avokuntoutukseen:

## Kriteerit

- Asiakkaalla on motivaatio kuntoutumiseen
- Asiakkaan muistitilanne ja kognitio on riittävän hyvä omaksumaan annettuja ohjeita
- Mahdollinen huimaus ja sen syy kartoitettu lääkärin vo:lla
- Kodin ulkopuolella liikkuminen onnistuu eikä asiakkaan toimintakyvyn haasteet ole esteenä avovastaanotolle pääsemisessä
- Tiimimallissa voidaan konsultoida fysioterapeuttia

## Avokuntoutus käytännössä

- Fysioterapeutti kartoittaa asiakkaan toimintakykyä ja tasapainoa
- Testeinä esim. SPPB, Toimiva, Bergin tasapainotesti
- Käyntejä tavallisesti 1-3, painotus omatoimisen harjoittelun ohjauksessa
- Mahdollisuus osallistua Tasapaino-voimakuntosaliryhmään fysioterapeutin arvion perusteella

Asiakas varaa itse ajan avokuntoutuksen keskitetyn ajanvarauksen numerosta: 044-482 3215

Takaisinsoittopalvelu

maanantai–torstai 7.30–14.00

perjantai 7.30–12.00

# Ohjaaminen kotikuntoutukseen:

## Kriteerit

- Asiakas ei pääse tai on haastavaa päästä avovastaanotolle fyysisten toimintakyvyn haasteiden vuoksi
- Asiakkaalla on motivaatio kuntoutumiseen
- Kotona pärjääminen on uhattuna, arjen toiminnoissa on haasteita tai asuinolot haastavat kotona pärjäämistä
- Kodin ulkopuolella liikkuminen on haastavaa
- Toimintakyky on laskenut hitaasti tai äkillisesti esim. tapaturman yhteydessä
- Päivittäinen aktiivisuus on huomattavasti vähentynyt

Soita kotikuntoutuksen asiakasohjaukseen  
(viranomaisnumero) 044 018 7188

ma-to klo 9–11 ja 12–15

pe klo 9–11 ja 12–14

Tulossa sähköinen lomake palveluun ohjaamiseen,  
odottaa ICT:n toteutusta.

## Kotikuntoutus käytännössä:

### **Kartoitetaan:**

- kodin esteettömyys ja riskitekijät (mm. matot, kynnykset, valaistus, kulkuväylät)
- apuväline- ja asunnonmuutostöiden tarvetta sekä lainataan tarvittaessa uusia apu-välineitä kotona pärjäämisen tueksi
- asiakkaan toimintakykyä ja tunnistetaan sekä vahvistetaan voimavaroja
- Tarvittaessa erilaiset testit/mittarit (mm. SPPB-testi, FROP-lyhyt kaatumisvaara arvio, MNA, GDS-15)
- Asiakkaan haasteiden tunnistaminen yhdessä asiakkaan ja omaisten kanssa
- Yksilöllisen harjoitusohjelman laatiminen ja ohjaus
- Käytännön opastus arkitoiminnoissa
- Mielekkään arjen rakentaminen yhdessä asiakkaan kanssa
- Asiakkaan ja omaisten ohjaus kaatumista ehkäisevien toimintojen tukemiseksi
- Tarvittaessa ohjataan asiakas muihin palveluihin

### Kotikuntoutuksen vaikuttavuus:

- Vaikutetaan asiakkaan osallisuuden ja minäpystyvyyden tunteeseen sekä mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen arjessa
- Kotona pärjääminen mahdollisimman itsenäisesti ja turvallisesti
- Asiakkaalle mielekkään arjen rakentaminen yhdessä asiakkaan kanssa
- Asiakkaan arjen kokonaisvaltainen havainnointi moniammatillisesti

### Asiakasmaksu:

17,50€/ päivä. Kotihoidon asiakkailta ei peritä maksua.

# Asiakkaan ohjaaminen liikuntaneuvontaan

## Lähete liikuntaneuvontaan LIIKUN-lehdelle (Päänäkymässä)

- Kuvaus:
  - Syy liikuntaneuvontaan lähettämiseen:
  - Liikkumisessa huomioitavat asiat ja rajoitteet:
- Toimenpidekoodi OAB77 Keskusteltu liikuntatottumuksista ja ohjattu liikuntaneuvontaan
- Huom. Rinnakkaisnäkyssä tehty Liikuntaneuvonnan lähete ei avaudu liikuntaneuvojalle (Liikuntaneuvojalla on oikeus vain LIIKUN-lehden käyttöön)



13.3.2025 10.08 Sari Hokkanen

LIIKUN x Q + Valitse mallipohja...

Lisää tieto

Havaintoaika 13.3.2025 10:08

**Konsultaatio / Lähete** Liikuntaneuvojalle

KUVAUS

Syy liikuntaneuvontaan lähettämiseen:  
Liikkumisessa huomioitavat asiat ja rajoitteet:

+ Lisää tieto

**Toimenpiteet** Lisäotsikko

TOIMENPIDE

Nimi OAB77x Q Keskustelu liikuntatottumuks

Ensisijaisuus Päädiagnoosi tai päätoimenpide  
Sivudiagnoosi tai toissijainen toimenpide

Kehon puoli Oikea puoli Vasen puoli  
Moleminpuolinen

Suoritusajankohta 13.3.2025

Tyyppi Muut suoritteet

Luonnos Valmis Hyväksytty

# Asiakkaan ohjaaminen liikuntaneuvontaan

## Ajanvaraus

- Varaa ajan liikuntaneuvojan ajanvarauskalenterista (Löytyy kunnittain hakusanalla LIIKUN) tai
- Laittaa viestiä liikuntaneuvojalle LC:n viestipiikillä ja pyytää liikuntaneuvojaa ottamaan yhteyttä asiakkaaseen ja sopimaan ajasta tai
- Ohjaa asiakkaan varaamaan itse ajan liikuntaneuvojalle puhelimitse, sähköpostilla tai sähköisen ajanvarauksen kautta (onnistuu jos ajanvarauskirja on käytössä)

Liikuntaneuvojen yhteystiedot ja ohjeet löytyvät [Liikuntaneuvonta - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](#)

### Tee Lähtet liikuntaneuvontaan LIIKUN-lehdelle:

Kirjaa lyhyt lähetetexti Liikun-lehdelle, sillä liikuntaneuvoja ei näe [Terveyst.C:stä](#) muita lehtiä.

Laita [Terveyst.C:n](#) viestipiikin kautta tieto lähetteen teosta Liikuntaneuvojalle.

### Ohjeista asiakas:

Ohjeista asiakas varaamaan aika oman kotikuntansa liikuntaneuvojalle. Yhteystiedot, vastaanotto-paikka ja sähköinen ajanvaraus löytyvät [www.paijatha.fi](#) sivujen kautta.

[Liikuntaneuvonta - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](#) , varaa aika liikuntaneuvojalle, vaihtoehdot: sähköi-nen ajanvaraus, puhelin tai sähköposti.

Tai

### Varaa asiakkaalle liikuntaneuvojan vastaanottoaika jo valmiiksi:

Hakusanalla "LIIKUN" löydät valikosta haluamasi liikuntaneuvojan, jonka ajanvarauskirjalle voit [varata](#) [vapaita](#) ajoista vastaanottoajan.

Asiakas saa tekstiviesti [muistutteen](#) ennen vastaanottoa ja liikuntaneuvojan ajanvaraus näkyy myös asiakkaan [Päijät](#)-sote sovelluksen ajanvarauksissa.

Ajanvarauskirjan valinta

Valinta nimen tai lyhenteen perusteella

Nimi:

Lyhenne:

Liikuntaneuvoja Hortola	HARliiku
Liikuntaneuvoja Heinola	HEliiku
Liikuntaneuvoja Hoilola	HOLliiku
Liikuntaneuvoja Hoilola koulu	HOLliiku
Liikuntaneuvoja Iiti	ITIliiku
Liikuntaneuvoja Ikaikunta	ikaikuu
Liikuntaneuvoja Käkölä	KAPliiku
Liikuntaneuvoja Lahti	LAHliiku
Liikuntaneuvoja Lahti koulu	LAHliiku
Liikuntaneuvoja Nastola	NASliiku
Liikuntaneuvoja Nuoret Asiikkal	ASINliiku
Liikuntaneuvoja Nuoret Lahti	LAHNliiku
Liikuntaneuvoja Onneltia	ORliiku
Liikuntaneuvoja Onneltia kou	ORliiku
Liikuntaneuvoja Padasjoki	PADliiku
Liikuntaneuvoja Sysmä	SYSLiiku

OK

Peruuta

Päivitys...



# Tiedon lähteille

---



sote

## Liikkuminen vaikuttaa

heti

- Aivot ja hermosto
- Lihakset ja aineenvaihdunta
- Hengitys- ja verenkiertoelimistö
- Nivelet

1/5

UKK-instituutti

## Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa

- Mieliala
- Uni
- Lihasten suorituskyky
- Tasapaino
- Tuki- ja liikuntaelimistö

2/5

UKK-instituutti

## Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

muutama kuu-  
kaudessa

- Aivojen toiminta
- Perusaineenvaihdunta
- Leposyke ja -verenpaine
- Kestävyysskonto
- Lihasvoima
- Toimintakyky

3/5

UKK-instituutti

## Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

puolessa  
vuodessa

- Stressinsietokyky
- Rasva-arvot
- Sokeriaineenvaihdunta
- Verenpaine
- Vastustuskyky

4/5

UKK-instituutti

## Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

jatkossa

- Ajattelu ja muistitoiminnot
- Useiden sairauksien riski
- Lääkityksen tarve
- Painonhallinta
- Luusto
- Suoliston hyvinvointi

5/5

UKK-instituutti



## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille **UKK-instituutti**



## VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille **UKK-instituutti**

Myös:  
Soveltavat liikkumisen suositukset  
Raskaana olevien ja synnyttäneiden  
liikkumisen suositukset

[ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/](http://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/)

# IKINÄ-verkoston verkkosivut

Sisältää:

- **Materiaalipankki** työn tueksi
- **IKUn ja PHKS:n koulutusmateriaalit** (Moduuli I – IV luentomateriaalit)
- **AVOsairaanhoidon koulutusmateriaalit**
  
- Polku: [www.paijatha.fi](http://www.paijatha.fi) > Tietoa meistä > Kumppanit ja hankinnat > Ammattilaisten yhteistyö > Kaatumisten ehkäisyn materiaalipankki
- Suora linkki:

[Kaatumisen ehkäisyn materiaalipankki - Päijät-Hämeen hyvinvointialue](#)

## Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille - UKK-instituutti

 UKK-instituutti

Liikkuminen ▾

Fyysinen kunto ▾

Liikkumisen turvallisuus ▾

Liike lääkkeenä ▾

Elintapaohjaus ▾



Etusivu » Liikkumisen turvallisuus » Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille

Liikkumisen turvallisuus

Kaatumisten ehkäisy  
ammattilaisille ^

Maailmanlaajuiset suositukset  
kaatumisten ehkäisyyn

### Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille

**Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Iäkkäiden parissa työskentelevä ammattilainen on tärkeässä roolissa ja voi vaikuttaa iäkkään kaatumisvaaraan puuttamalla yksilöllisiin kaatumisten vaaratekijöihin.**

# Valtakunnallinen VaKaa –verkosto

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



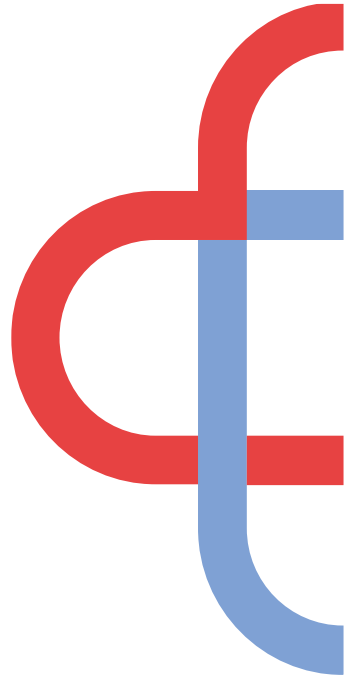
## Koulutuskokonaisuus iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille

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.

# Luustohoitajien ja fysioterapeuttien verkosto

1. [Intranet](#)
2. [Työsuhteeni](#)
3. [Opi ja kehity](#)
4. Luustohoitaja-fysioterapeutti -verkosto

[Luustohoitaja-fysioterapeutti -verkosto](#)



# Kehitä ja johda kaatumisten ehkäisyä

---



# Mitä implementointi on?

Toimintakäytännöt näyttöön perustuvan kaatumisten ehkäisyn toteuttamiseksi luodaan, testataan ja hiotaan kussakin toimintayksikössä siihen parhaiten sopivaksi

Toimivat käytännöt nivotaan ja juurrutetaan pysyväksi osaksi toimintaa

Ehkäisytoimien ja niiden toteuttamisen toimintakäytäntöjen jatkuvaa seuranta, arviointia ja kehittämistä

# IMPLEMENTOINTI – NÄYTÖN SIIRTÄMINEN TULOKSELLISEKSI TOIMINNAKSI

## NÄYTTÖ:

Tehokas kaatumisten  
ehkäisy edellyttää  
yksilöllisten kaatumisten  
vaaratekijöiden  
arviointia



## TOTEUTUS / TOIMINTAKÄYTÄNTÖ

- Kuka tai ketkä tekevät arvioinnin?
- Koska arviointi tehdään?
- Missä arviointi tehdään?
- Mitä arviointimittaria käytetään?
- Kuka kokoaa arviointitiedot?
- Minne ja miten arviointi kirjataan?
- Miten arviointitieto viestitään?
- Milloin arviointi uusitaan

# IMPLEMENTOINTI ON ENEMMÄN KUIN KÄYTTÖÖNOTTOA TAI JUURRUTTAMISTAI

1. Tehdään perusteltu päätös, mitä tehdään ja millä menetelmällä
2. Luodaan toimintakäytäntö
3. Testataan kehitettyä toimintaa
4. Arvioidaan ja tehdään tarvittaessa muutoksia ja testataan uudelleen
5. Hiotaan toiminta paikallisesti sopivaksi ja nivotaan osaksi muita toimintoja

*Implementointiin liittyy ajatus, että toteutus voi eri toimintaympäristöissä olla erilainen kunhan päästään tavoiteltuun lopputulokseen*



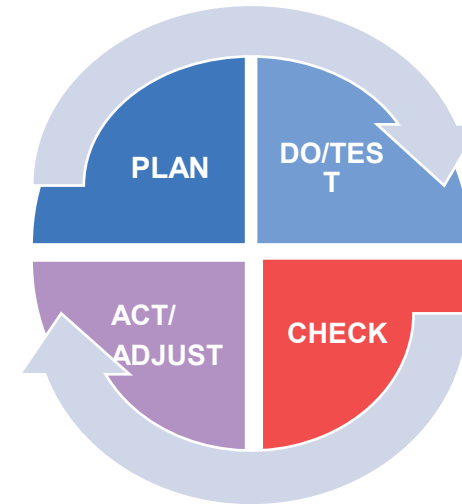
Pajala, THL Kide 25



**Kuvio 1.** Kaatumisten ehkäisyyn implementoinnin ja kehittämistyön vaiheet

# TESTAAMINEN / PILOTOINTI

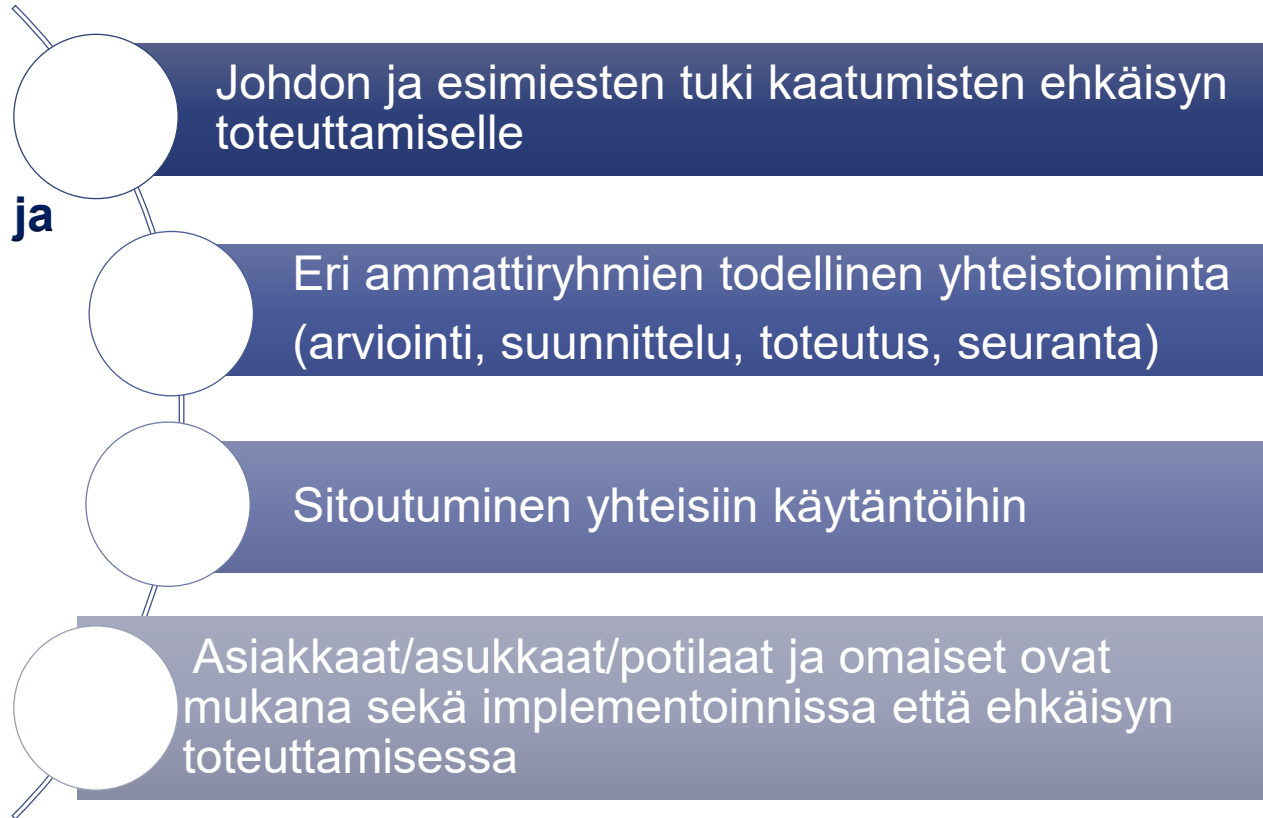
- Kerralla ei välttämättä tule valmista
- Opitaan virheistä ja huonoistakin valinnoista
- Kokeillaan, parannetaan ja testataan uudelleen



# IMPLEMENTOINNIN JA KAATUMISTEN EHKÄISYTYÖN HAASTEITA

- Tiedonkulku ja ehkäisytöiden jatkuvuus hoitoketjuissa ja yhdyspintojen yli
  - Moniammatillisuuden toteutuminen yli toimipaikka- ja organisaatorajojen
  - Johdon ja esimiesten tuki
  - Kaatumisten ehkäisyn tärkeyden sisäistäminen kaikissa palveluissa
- Erityisesti tahoilla, joissa asiakkaat viipyvät lyhyen aikaa > Varhaisen kaatumisalttiuden arvioinnin ja ohjauksen merkitys!!

**Kaatumisten ehkäisyn ja  
implementoinnin  
tehokkuuden ja  
tuloksellisuuden  
edellytyksiä**



Kiitos!

päijät  sote

Iiris Salomaa  
[iris.salomaa@paijatha.fi](mailto:iris.salomaa@paijatha.fi)  
044 7161 334

**Hyvä elämä tehdään yhdessä.**



**Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue**