**Kaatumisen ehkäisy koti- ja asumispalveluissa**

**Visio: Kaatumiset vähenevät kaikissa koti- ja asumispalveluiden yksiköissä ja lisäksi kaatumis- ja putoamistapaturmien ilmoitusaktiivisuus kasvaa vuoden 2024 aikana**

Kaikkia koti- ja asumispalveluiden asiakkaita pidetään lähtökohtaisesti suuren kaatumisriskin henkilöinä.

Koti- ja asumispalveluissa monitekijäinen kaatumisriskin arviointi tehdään asiakkaan kanssa keskustellen RAI arviointivälineen avulla.

**Tavoitteet:**

1. Kaatumisten ehkäisy on osa koti- ja asumispalveluiden asiakasprosesseja
2. Kuntouttavaa työotetta toteutetaan kaikkialla aktiivisesti

**Ammattilaisten osaamisen vahvistaminen**

* RAI Kaatumisen ehkäisy toimintamalli ja henkilöraportti –tallenne Moodlessa (tulossa huhtikuussa 2024)
* Ennen Moodle-kurssia suositellaan:
	+ Kaatumisen ehkäisyn Duodecim -verkkokurssi tai UKK instituutin [Verkkokoulutus kaatumisen ehkäisystä](https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/verkkokoulutus-kaatumisten-ehkaisysta/) (soveltuvin osin)

**Seuranta**

**Arjen toiminnan perusta, jatkuva parantaminen**

Yksikkö suunnittelee ja kirjaa ylös omaan toimintaansa sopivat kaatumisen ehkäisyn keinot ja rakenteet. Kehittämistyötä on hyvä edistää aihepiiri kerrallaan (ks. liite 2). Suunnittelussa huomioidaan ainakin seuraavat asiat:

* **Mahdollistetaan asiakkaalle monipuolinen, tavoitteellinen ja yksilöllisesti suunniteltu liikuntaharjoittelu osana arkea**
	+ Erityisesti huomioidaan tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu.
	+ Tarvittaessa kuntoutuksen ammattilainen mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.
* **Kaatumispelon vähentäminen**
	+ Kaatumispelon puheeksiotto. Kirjaa huomiot RAI arvioinnin merkintä kenttiin.
	+ Kaatumispelon vähentämiseksi voidaan käyttää mm. liikuntaharjoittelua, arkitoimintojen harjoittelua sekä huolehtimalla asianmukaisista apuvälineistä.
* **Sairauksien hyvä hoito**
	+ Huomioidaan asiakkaan sairauksien yhteys kaatumisriskiin.
	+ Terveydentilan seurannan käytännöt ovat selkeät ja toimivat, monialainen yhteistyö.
	+ Ortostaattisen verenpaineen mittaus kaatuneilta sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan arvioinnin yhteydessä.
* **Lääkehaittojen vähentäminen**
	+ Lääkehoidon arviointi ja kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden käytön purkaminen tulee olla osa monitekijäistä kaatumisia vähentäviä toimia.
	+ Lääkehoidon arvioinnissa tulee käyttää [validoitua mittaria (STOPPFall)](https://pshyvinvointialue.fi/documents/594193/953628/2020-01-28%2BKaatumisvaaraa%2Blis%C3%A4%C3%A4v%C3%A4t%2Bl%C3%A4%C3%A4kkeet%2B-%2BV1.pdf/10dfd1f8-b157-7c06-3360-228bfe0078f6?t=1674474536048).
* **Hyvä ravitsemus ja D-vitamiinilisä sekä päihteiden käyttö**
	+ Ravitsemuksen arvioinnissa käytetään RAI arviointietoa.
	+ Tarkemmat ohjeet <http://www.ksshp.fi/aikuistenvajaaravitsemus/ETUSIVU.html> .
* **Ympäristön turvallisuuden huomiointi**
	+ Sopivat jalkineet: helppo puettavuus, sopiva koko, ohut- mutta tukevapohjainen, pitävä pohja (ei tarrautuva).
	+ Apuvälineiden sopivuus ja kunto: liikkumisen apuvälineet, huomioi lisäksi silmälasit ja kuulokojeet.
	+ Fyysinen ympäristö: kulkureittien turvallisuus (erityishuomio kulku wc:hen), kodin valaistus, sängyn korkeus, lattiapinnoilla olevat esteet (matot ym.)

**Asiakkaan monitekijäinen kaatumisriskin arviointi, prosessi**

1. Asiakkaan tullessa palveluihin ensimmäisten kolmen vuorokauden aikana palveluiden alkaessa ja aina asiakkaan palatessa sairaalasta tai päivystyskäynniltä:
	* Kysy, onko asiakas kaatunut
	* Kysy, pelkääkö asiakas kaatumista
	* Kysy mikä on asiakkaan oma käsitys kaatumisista, niiden syistä, tulevista riskeistä ja miten kaatumisia voitaisiin hänen mielestään ehkäistä.
	* Arvioikaa apuvälineiden sopivuus ja kunto
	* Tarkastakaa fyysinen ympäristö
	* Sopivat jalkineet
	* Keskustele lääkehoidon toteutumisesta, mittaa tarvittaessa ortostaattinen verenpaine (konsultoi tarvittaessa lääkäriä)
	* Havainnoi ja keskustele asiakkaan taidoista liikkua ja siirtyä arjen toiminnoissa sekä miten vuorokausirytmi vaikuttaa asiakkaan suoriutumiseen
	* Keskustele ravitsemustottumuksista ja päihteiden käytöstä

Kysymykset ovat RAI arvioinnin sisällössä. Tarkat kysymysnumerot liitteessä 1.

1. Laaja, monitekijäinen kaatumisriskin arviointi RAI arvioinnin yhteydessä
	* Tehdään RAI arviointi (aloitusarviointi 4 vk kuluessa palvelun alkamisesta ja sen jälkeen seuranta-arviointi 6 kk välein ja voinnin oleellisesti muuttuessa).
	* Tarkastele RAI arviointivälineen Kaatumiset -henkilöraporttia moniammatillisesti aina RAI arvioinnin yhteydessä. Henkilöraportti koostaa asiakkaan yksilölliset kaatumisriskiin vaikuttavat tekijät. Vähennä lääkehaittoja (käytä RAIsoftista löytyvää Kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet –listaa)
	* Henkilöraportin pohjalta laaditaan tavoitteet ja toimenpiteet riskitekijöiden vähentämiseksi toteutussuunnitelmaan. Tavoitteen tulee olla konkreettinen ja mitattavissa oleva, jotta asiakkaan kaatumisriskin tilaa voidaan arvioida.
2. Kaatumisen jälkeen
	* Auta asiakasta tilanteen vaatimalla tavalla
	* Kirjaa kaatumistapahtuma poikkeamakirjauksena asiakas- ja potilastietojärjestelmään viiveettä ([tarkistuslista kirjaamisen tueksi](https://pshyvinvointialue.fi/documents/594193/953628/Tarkistuslista%2BKaatuneen%2Bkohtaavalle.pdf/f2c63255-90e4-8d50-c38d-fde8bd21b0ce?t=1674474535764))
	* Tee Laatuportti ilmoitus (ilmoituksen käsittely, juurisyyt, toimenpiteet)
	* Tarkastetaan kaatumisen riskitekijät uudelleen keskustelemalla asiakkaan kanssa kaatumisesta (tarv. käytetään Kaatumisen ehkäisyn henkilöraporttia)
	* Asiakkaan kaatumistapahtumasta keskustellaan lisäksi moniammatillisesti ja tehdään tarvittavat toimet kaatumisriskin vähentämiseksi.

**Lähteitä ja hyödyllisiä linkkejä**

[Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)](https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/#WG2)

[Hoito- ja palveluketjut | Keski-Suomen hyvinvointialue (hyvaks.fi)](https://www.hyvaks.fi/asiakkaana/hoito-ja-palveluketjut) -> Tules hoitokartta

[Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto - Pohjois-Savon hyvinvointialue - Pohjois-Savo (pshyvinvointialue.fi)](https://pshyvinvointialue.fi/ake)

[Kaatumisten ehkäisyn fysioterapiasuositus](https://www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003) (Terveysportti)

[Voitas.fi-liikepankki](https://www.voitas.fi/) (Ikäinstituutti)

[Otago-kotiharjoitteluohjelma](https://luustoliitto.fi/tuote/otago-harjoitteluohjelma-b-taso/) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Toimintamalliin liittyvissä asioissa ota yhteyttä **asiantuntijat.kotijaasumispalvelut@hyvaks.fi**

**Kaatumiset ja RAIn kysymykset**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kysymys | Mihin kirjaan vastauksen iRAI HC (merkinnät kenttiin) | Mihin kirjaan vastauksen iRAI LTCF (merkinnät kenttiin) | Mihin kirjaan vastauksen osittaisarviointi (merkinnät kenttiin) |
| Oletko kaatunut? | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  |
| Pelkäätkö kaatumista? | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  |
| Mikä on asiakkaan oma näkemys kaatumiseen johtaneista syistä, riskeistä ja miten niitä voisi asiakkaan mielestä ehkäistä? | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  | J1 (kaatumiset)  |
| Apuvälineiden sopivuus ja kunto | HC G3  | G2  | G1f (liikkuminen)  |
| Onko käytössä silmälasit? | D4b | D4b | D4a |
| Onko käytössä kuulokoje? | D3b  | D3b | D3a |
| Kulkureittien turvallisuus | Q1e | G1f |  |
| Kulku wc:hen | G2g (siirtyminen wc:hen) | G1g (siirtyminen wc:hen) |  |
| Kodin valaistus ja sängyn korkeus | Q1a (koti remontin tarpeessa) | G1f (liikkuminen) |  |
| Lattiapinnoilla olevat esteet (matot ym.) | Q2 (asuu asunnossa, joka on esteetön) | G1f (liikkuminen) | HC Q1e (vaikeuksia päästä kotiin tai liikkua huoneesta toiseen) ja LTCF G1f (liikkuminen) |
| Sopivat jalkineet | G2f | G1f (liikkuminen) |  |
| Onko käytössä kaatumisriskiä lisääviä lääkkeitä, toteutuuko lääkehoito ohjeiden mukaan? | G1d (lääkityksestä huolehtiminen) | N1 |  |
| Tasapaino liikkuessa | J2c ja/tai J2d (huimaus ja epävarma kävely) | J2c ja/tai J2d (huimaus ja epävarma kävely) |  |
| Asiakkaan arjen toimissa suoriutuminen, vuorokausirytmi ja muistin tila | C1 (päivittäinen päätöksen teko)  | C1 (päivittäinen päätöksen teko)  |  |
| Ravitsemustottumukset | K2 a-f (Ravitsemukselliset asiat) | K2 a-f (Ravitsemukselliset asiat) |  |
| Alkoholinkäyttö | J9 (Alkoholi) | J9 (Alkoholi) |  |

**Kehittämisen tueksi**

|  |
| --- |
| **Nykykäytäntö yksikössä tällä hetkellä (välineet, toimintatapa, tilat, osaaminen, asenne)** |
| **Käytännön kehittäminen** | **Toteutus alkaa** | **Uudistettavat asiat** | **Vastuu-henkilö** | **Miten onnistuimme/ jatkotoimenpiteet** |
| *1.*  |  |  |  |  |
| *2.*  |  |  |  |  |
| *3.*  |  |  |  |  |
| *4.*  |  |  |  |  |