

Kohtaat ikääntyneen asiakkaan (+ 65 v)

Kysy puhelimitse seuraavat kysymykset, ≥ 1 "kyllä" johtaa jatkoselvittelyyn:

1. Oletko kaatunut 12 kk aikana?
2. Pelkäätkö kaatumista?
3. Onko sinulla tasapaino- ja/tai kävelyongelmia tai epävarmuutta liikkuessasi?
4. Ammattilaisella herää huoli kaatumisriskistä

EI

≥ 1 KYLLÄ

Matala kaatumisriski

Annetaan yleistä ohjausta kaatumisten ehkäisystä:

- [Varmoin askelin -opas](#)
- [Omahoitopolku](#)
- Luustoliiton [Voimaa ja tasapainoa -harjoitusohjelma](#) Kaatumisten ehkäisyyn tai [vahvike.fi/liikunta](#)
- [Liikkumislähetä](#)
- Alueen voimaa- ja tasapainoa tukevat ryhmät, [www.lähellä.fi](#)

VÄHINTÄÄN KESKITASON KAATUMISRISKI, kysy onko suuren riskin tekijöitä:

- a) kaatumisesta tullut vamma (kaatumisen syy epäselvä tai kyseessä muu kuin liukastuminen ja/tai herää huoli)
- b) maannut lattialla, ei pystynyt nousemaan
- c) kaatumisen synny pyörtäminen / tajunnanmenetys
- d) ≥ 2 kaatumista 12 kk aikana

EI

≥ 1 KYLLÄ

Huomioi lääkärin konsultaatioon ohjaavat kysymykset. Vaikuttiko kaatumiseen:

- a) Selän tai alaraajan kipu
- b) Jalkojen tunnottomuus tai lihasheikkous
- c) Samanaikainen rytmihäiriötuntemus
- d) Laihtuminen ja sen aiheuttama heikkous
- e) Epäilettekö lääkkeen altistaneen kaatumiselle?

Avoterveydenhuoltoon kaatumisen tai kaatumisvamman vuoksi tulevat/tulleet yli 65-vuotiaat henkilöt: Kaatumisen vakavuuden arviointi

→ Kaatumisen syy epäselvä tai kyseessä muu kuin liukastuminen ja/tai herää huoli
→ Ohjataan Omatimiin
→ Hoitajan laajempi HTA

Keskitason
kaatumisriski

Korkea
kaatumisriski

Kartoita seuraavien kysymyksin onko kuntoutuksen tarvetta ja ohjaa tarvittaessa kuntoutuspalveluihin:

- Rajoittaako kaatumisen pelko liikkumista?
- Koetko, että liikkuminen sisällä ja ulkona on turvallista?
- Koetko vaikeutta suoriutua päivittäisistä toiminnoista (esim. voimattomuus tai tasapainon haasteet)
- Herääkö ammattilaisella huoli apuvälineen tarpeesta?
- Onko kävelyvauhti hidastunut tai -matka lyhentynyt 12 kk aikana?

Lääkärin koordinoimana moniammatillinen arvio:

- Hoitaja (kts. viereinen)
- Lääkäri
- Fysio-, toimintaterapeutti
- Farmaseutti

Hoitajan laajempi HTA:

- Perussairaudet
- Huimaus
- Lääkitys
- Tupakka, alkoholi
- Rytmihäiriötuntemukset
- Verenpaine
- Liikkumisen apuvälineet
- Tekonivelet, tehdyt amputaatiot
- Selkävivot
- Alaraajojen kivut, heikkous, tuntepuutokset
- Ravitsemus: NRS2002 -kysely, mikäli merkittävä laihtuminen

Mitkä tekijät lisäävät arvion mukaan kaatumisriskiä?

1. Kirjaa arvion pohjalta yksilöllinen suunnitelma. Huomioi iäkkään omat tavoitteet, toiveet ja mieltymykset.
2. Sovi ja toteuta seuranta.