

1. Kohtaat kotona asuvan ikääntyneen (+ 65 v)
2. Toteutat RAI-arvioinnin, jonka FALLS-mittarin arvo ohjaa eteenpäin

0

≥1

Tulosta RAI Kaatumisen raportti (IKINÄ)

**Korkeassa kaatumisriskissä
automaattisesti ovat
yli 65-vuotiaat**

1. sairaalahoitossa olevat
2. asumispalveluiden asukkaat
3. terveydenhuoltoon kaatumisen
tai kaatumisvamman vuoksi
tulevat/tulleet henkilöt.

Kun yksi tai enemmän seuraavista:

Heikentynyt näkökyky, joka
vaikeuttaa päivittäisiä
toimia ja liikkumista,
Päivittäisissä toimissa
selviytymisen vaikeudet,
Liikkumismuodot ja
apuvälineet, Vähentynyt
liikkuminen ja aktiivisuus,
Kipu,
Kaatumiselle altistavat
olosuhteet
kotiympäristössä.

Kun yksi seuraavista:

Pidätyskyvyn
ongelmat,
Heikentynyt kognitio,
Kaatuilu,
Liikkumisvaikeudet,
Alkoholin käyttö,
Huono
ravitsemustila,
Lääkehoidon
arviointi.

JA yksi tai enemmän seuraavista:

Heikentynyt näkökyky, joka
vaikeuttaa päivittäisiä toimia
ja liikkumista,
Päivittäisissä toimissa
selviytymisen vaikeudet,
Liikkumismuodot ja
apuvälineet,
Vähentynyt liikkuminen ja
aktiivisuus,
Kipu,
Kaatumiselle altistavat
olosuhteet kotiympäristössä.

Kun kaksi tai enemmän seuraavista:

Pidätyskyvyn ongelmat,
Heikentynyt kognitio,
Kaatuilu,
Liikkumisvaikeudet,
Alkoholin käyttö,
Huono ravitsemustila,
Lääkehoidon arviointi.

Matala kaatumisriski

1. Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Tarjota yleistä ohjausta ja
tietoisuuden lisäämistä
kaatumisten ehkäisystä.
[Varmoin askelin -opas](#)

2. Ohjeita ja videoita omatoimisen liikuntaharjoittelun tueksi:

[voitas.fi](#), [vahvike.fi/liikunta](#) ja
Luustoliiton [Voimaa ja
tasapainoa -harjoitusohjelma](#)
[Kaatumisten ehkäisyyn](#)

3. Huomioi kaikilla osa-alueilla:

- Arjen toimintakykyä edistävä toiminta: ei tehdä puolesta vaan kannustetaan omatoimiseen arjen aktiivisuuteen
- Läheisten aktiivinen rooli kaatumisten ehkäisyssä ja toimintakyvyn tukemisessa
- Kodin turvallisuus: [Tarkistuslista](#)

4. Päivitä riskinarvioinnin jälkeen asiakkaan hoitosuunnitelma:

- Pyritään vaikuttamaan riskitekijöihin
- Kirjaa havainnot, suunnitelma ja tehdyt toimenpiteet
- Huomioi iäkkään omat tavoitteet, toiveet ja mieltymykset
- Huomioi asiakkaan läheisten osallisuus

5. Sovi ja toteuta seuranta

Keskitason kaatumisriski

1. Yhdistetty tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu itsehoidon kulmakivenä

Varmista, että vihreän
liikennevalon suositukset ovat
käytössä.

2. Fyysisen toimintakyvyn muutokset ja liikkumisvaikeudet

Arvioi ja ohjaa tarvittaessa
tehostetun kuntouttavan
kotihoitojakson tai
kotikuntoutuksen fysio-
/toimintaterapeutin arvioitavaksi.

Korkea kaatumisriski

1. Tutki ja arvioi lisäksi

- Etenkin kaatumisriskiä lisäävät
lääkkeet, [farmaseutin konsultaatio](#)
- Osteoporoosihoidon ja -lääkityksen
arviointi
- Verenpaine ja ortostaattinen koe
- Kaatumisen pelko, kysy: Pelkäätkö
kaatumista?

2. Kaatumisriski arvioidaan laajasti ja eri ammattilaisten yhteistyönä:

- Mitkä tekijät lisäävät RAI Kaatumisen
raportin mukaan kaatumisriskiä?
- Ohjaa tarkoituksenmukaisille
ammattilaisille riskiä vähentävien
toimenpiteiden toteutukseen.