

Blankett för utvärdering av fallolyckor

IFYLLNINGSSINSTRUKTION



Instruktion för ifyllning av blanketten

- 1.** Kunden får fylla i blanketten själv för att sedan räkna ihop poängen. Kunden ska sedan anteckna poängen på rätt ställe i blanketten (grönmarkerat område längst ner till höger). Du kan vid behov hjälpa till att räkna poängen.
- 2.** Anteckna de anmärkningar och åtgärder som kundens poängtal förutsätter, ge kunden nödvändigt material och slussa vidare behov kunden till en grundligare professionell utvärdering.

Anvisningar för tolkning av poängtalet och för feedback

Anvisningar för tolkning av poängtalet och för feedback

När du ger feedback är det viktigt att komma ihåg att inte skrämmas med fallolyckor.

Fråga 3. Fallolyckor

- Det är viktigt att ta reda på varför kunden fallit. Har man fallit tidigare finns det en betydande risk för upprepade fallolyckor.
- Om kunden får 4 poäng. Påminn kunden om att fallolyckor inte är en del av vanligt åldrande och att man måste ta reda på orsaken bakom upprepade fallolyckor.

Fråga 4. Balans och rörelseförmåga

- Om kunden får 1 poäng
 - ▶ Be kunden se till att hjälpmedlet är i gott skick och korrekt justerat..
- Om kunden får 2 poäng
 - ▶ Rekommendera balansträning och en professionell utvärdering av rörelseförmågan (fysioterapeut).

Fråga 5. Allmän daglig livsföring (ADL)

- Om kunden upplever sig behöva betydande hjälp för att klara av ADL, rekommendera att man uppmärksammar hemmiljön och att kunden har tillgång till hemhjälp.

Fråga 7. Motion, aktivitetsnivå

- Om kunden får 1 eller 2 poäng
 - ▶ Rekommendera kunden mer motion. Kunder som får två poäng ska ges motionsanvisningar.



Tolkning av poängtalet och material som ska delas ut

0 p. Ingen ökad risk för fallolyckor

Inget behov av ytterligare åtgärder. Uppmana kunden att fortsätta i samma spår. Kunden kan t.ex. ges 10 sätt att förebygga fallolyckor-broschyren eller Trygga år-guiden.

1-5 p. Ökad risk för fallolyckor

Feedbacken och åtgärderna beror lite på svaren. Alla som får detta poängtal kan åtminstone ges 10 sätt att förebygga fallolyckor och checklistan för riskfaktorerna för fallolyckor och/eller Trygga år-guiden samt i förekommande fall annat material.

Exempel

- Den som rör mycket på sig (0 poäng på fråga 6) kanske inte behöver motionsanvisningar, men kan däremot behöva information om säkra skodon och liknande information kring fallolyckor och hur man kan påverka själv (Trygga år-guiden och checklistan för riskfaktorerna för fallolyckor).
- En kund med god kondition (endast ett fåtal poäng från frågorna 1–5) som motionerar lite behöver uppmuntras och få anvisningar om hur man börjar motionera. Man kan då ge kunden motionsanvisningar och berätta om vilka motionsgrupper och -tjänster som finns tillgängliga och ge kunden Trygga år-guiden och checklistan.
- En kund som fallit flera gånger men som inte får poäng för några andra punkter behöver balansanvisningar (motionsanvisning) och information om faktorer relaterade till risken för fallolyckor som man själv kan påverka (Trygga år-guiden och/eller 10 sätt att förebygga fallolyckor och checklistan).

6-8 p. Tydligt ökad risk för fallolyckor

- Ge kunden Trygga år-guiden och checklistan samt vid behov även annat material.
- Kunden rekommenderas mera motion (ge kunden motionsanvisningar).
- Berätta om lämpliga motionsgrupper (idrottsväsendet, föreningar och organisationer).
- **Kunden rekommenderas en grundligare professionell utvärdering.**

9-14 p. Stor risk för fallolyckor

- Ge kunden Trygga år-guiden och checklistan samt vid behov annat material.
- **Kunden rekommenderas en grundligare professionell utvärdering.**

Tillgång till material:

Blankett för utvärdering av fallolyckor, 10 sätt att förebygga fallolyckor, motionsanvisningar och checklista för riskfaktorer för fallolyckor som man själv kan påverka: Dessa kan skrivas ut kostnadsfritt på sidan www.kaatumisseula.fi.

Trygga år-guiden kan beställas kostnadsfritt på: www.punaisenristinkauppa.fi

Kostnadsfritt material om att röra sig till fots på vintern (bl.a. säkra skodon och halkskydd) finns på sidan Pysy pystyssä: www.kotitaturma.fi/pysy-pystyssa/