

# 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.)

## Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa.

### Näitä ovat (mm.):

- sydänsairaus
- diabetes
- Parkinsonin tauti
- huimaus
- osteoporoosi
- heikentynyt näkö
- muistisairaus
- aivohalvaus
- hengityselinsairaus
- tuntopuutokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelimestön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

## 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. *Vaatii ammattilaisen arvion.*

## Lomakkeen antaja täyttää:

- ei tarvetta lisätoimenpiteille  
 ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)  
 kerrottu sopivista liikuntaryhmistä  
 annettu aiheeseen liittyvää materiaalia  
 suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin

pvm \_\_\_/\_\_\_ 20\_\_\_