

# Kaatumisvaaran arviointilomakkeen KÄYTTÖOHJEET

## Ohjeet lomakkeen täyttämiseen

1. Henkilö saa itse täyttää lomakkeen, jonka jälkeen hän laskee pisteet ja merkitsee ne lomakkeessa olevaan kohtaan (vihreä alue lomakkeen alaosassa oikealla). Voit auttaa pisteiden laskemisessa tarvittaessa.
2. Pistemäärästä riippuen kirjaa huomiot ja toimenpiteet, joita pistemäärä edellyttää ja anna tarvittava materiaali sekä ohjaa asiakas tarvittaessa perusteellisempaan ammattilaisen arviioon.

## Ohjeet pistemäärien tulkitsemiseksi ja palautteen antamiseksi

Kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin kohtiin/kysymyksiin

### Kysymys 2. Kaatumiset

- Kaatumisten syy on tärkeä selvittää. Aiempi kaatuminen altistaa merkittävästi uudelle kaatumiselle.
- Jos vastaaja saa kysymyksestä 4 pistettä. Muistuta, että kaatuilu ei kuulu normaaliin vanhenemiseen ja syy toistuville kaatumisille täytyy selvittää.

### Kysymys 3. Tasapaino ja liikkuminen

- Jos vastaaja saa kysymyksestä 1 pisteen
  - ▶ Pyydä häntä huolehtimaan, että apuväline on hyvässä kunnossa ja säädetty oikein.
- Jos vastaaja saa kysymyksestä 2 pistettä
  - ▶ Suosittele tasapainoharjoittelua sekä ammattilaisen tekemää liikkumiskyvyn arviointia (fysioterapeutti)

### Kysymys 4. Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen

- Jos vastaaja kokee tarvitsevansa paljon apua päivittäisistä askareista selviytymisessä, suosittele kiinnittämään huomiota kotiympäristöön ja huolehtimaan siitä, että kotiapua on saatavilla.

### Kysymys 6. Liikkuminen, aktiivisuus

- Jos vastaaja saa kysymyksestä 1 tai 2 pistettä
  - ▶ Suosittele liikunnan lisäämistä. Kaksi pistettä saaneelle henkilölle annetaan liikuntaohje.

Palautetta annettaessa on tärkeää muistaa, ettei kaatumisella saa pelotella.

# Pistemäärien tulkinta ja jaettava materiaali

## 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut

Ei tarvetta lisätoimenpiteille. **Kannustetaan** jatkamaan entiseen malliin. Voidaan antaa esim. *10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn* -ohje tai *Turvallisia vuosia* -opas.

## 1-5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut

Palaute ja toimenpiteet riippuvat hieman vastauksista. **Kaikille tämän pistemäärän saaville voi antaa ainakin 10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn- ja tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä** -ohjeet ja/tai *Turvallisia vuosia* -oppaan sekä tilanteen mukaan muuta materiaalia.

Esimerkkejä

- **Paljon liikkuva** (0 pistettä kysymyksestä 6) ei välttämättä tarvitse liikuntaohjeita, mutta saattaa tarvita tietoa turvallisista jalkineista tms. kaatumisvaaraan liittyvistä asioista, joihin itse voi vaikuttaa (*Turvallisia vuosia* -opas ja *tarkistuslista kaatumisen vaaratekijöistä*).
- **Hyväkuntoinen** (vain vähän pisteitä kysymyksistä 1–5), **mutta vähän liikkuva** henkilö taas tarvitsee kipinää ja ohjeita liikunnan aloittamiseen, jolloin hänelle voi antaa liikuntaohjeen ja kertoa tarjolla olevista liikuntaryhmistä ja -palveluista sekä antaa *Turvallisia vuosia* -oppaan ja *tarkistuslistan*.
- **Henkilö, joka on kaatunut useampaan kertaan**, mutta ei saa pisteitä lomakkeen muista kohdista, tarvitsee tasapainoon liittyviä ohjeita (liikuntaohje) ja tietoa kaatumisvaaraan liittyvistä asioista, joihin itse voi vaikuttaa (*Turvallisia vuosia* -opas ja/tai *10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn- ja tarkistuslista*).

## 6-8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut

- Annetaan *Turvallisia vuosia* -opas ja *tarkistuslista* sekä tarpeen mukaan muuta materiaalia eli THL:n yhteenvetolomakkeita mm. ravitsemuksesta, lääkityksestä ja jalkineista.
- Suositellaan lisäämään liikuntaa (annetaan *liikuntaohje*).
- Kerrotaan sopivista liikuntaryhmistä (liikuntatoimi, yhdistykset ja järjestöt).
- **Suositellaan hakeutumaan perusteellisempaan ammattilaisen arviioon.**

## 9-14 p. Kaatumisvaaranne on suuri

- Annetaan *Turvallisia vuosia* -opas ja *tarkistuslista* sekä tarpeen mukaan muuta materiaalia eli THL:n yhteenvetolomakkeita mm. ravitsemuksesta, lääkityksestä ja jalkineista.
- **Kehotetaan hakeutumaan perusteellisempaan ammattilaisen arviioon.**

**Materiaalien saatavuus:**

*Kaatumisvaaran arviointi* -lomake, *10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn, liikuntaohje ja tarkistuslista niistä kaatumisten vaaratekijöistä, joihin voi itse vaikuttaa*: ovat maksutta tulostettavissa [www.kaatumisseula.fi](http://www.kaatumisseula.fi) -sivustolta.

*Turvallisia vuosia* -opas on maksutta tilattavissa: [www.punaisenristinkauppa.fi](http://www.punaisenristinkauppa.fi)

THL:n yhteenvetolomakkeet (ravitsemus, jalkineet, lääkitys jne.) on maksutta tulostettavissa: [www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/tyovalineita-kaatumisten-ehkaisyyn](http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat/kaatumisten-ehkaisy/tyovalineita-kaatumisten-ehkaisyyn) (muistilistoja)

