

# 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.) |

<b>Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa. Näitä ovat (mm.):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• muistisairaus</li> <li>• aivohalvaus</li> <li>• hengityselinsairaus</li> <li>• tuntopuutokset alaraajoissa</li> <li>• tuki- ja liikuntaelimestön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sydänsairaus</li> <li>• diabetes</li> <li>• Parkinsonin tauti</li> <li>• huimaus</li> <li>• osteoporoosi</li> <li>• heikentynyt näkö</li> </ul>	

## 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. <i>Suosittelaa ammattilaisen arviota.</i>
9–14 p.	Kaatumisvaaranne on suuri. <i>Vaatii ammattilaisen arvion.</i>

## Lomakkeen antaja täyttää:

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

pvm / 20