IKINÄ –koulutus
Moduuli IV

Kaatumisten ehkäisy, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

20.3.2023

päijätsote

IKINÄ –moduli IV 20.3.2023

Ohjelma:

8.30	**Koulutuspäivän avaus**
	Iiris Salomaa, asiantuntija ft YAMK
8.45	**Ikääntyneen ravitsemus ja toimintakyky**
	Anu Varjonen, ravitsemusterapeutti
	Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube
9.45	***Kahvitauko***
10.00	**RAI, ravitsemus ja kaatumisten ehkäisy**
	Tiina Lehtinen, RAI-koordinaattori
10.30	**Suun terveyden hoito**
	Tuire Kolehmainen, asiantuntija suuhygienisti
11.30	***Lounas*** *(omakustanteinen)*
12.15	*Potilasturvallisuuskoordinaattorin vartti, Minna Aho*
12.30	**Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoitettavuus**
	Iiris Salomaa
13.15	***Virkistäytymistauko***
13.25	**Käytännön harjoittelu: Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoittelu**
	Iiris Salomaa
15.00	**Keskustelu ja päivän päätös**
-15:30	*Tiina Lehtinen ja Iiris Salomaa*

päijät sote

Suun terveys

Ravitsemus

Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoittaminen

Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?

- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen yleisin syy
- Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
  - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
  - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- Samoilla toimenpiteillä joilla ehkäistään kaatumisia, tuetaan hyvinvointia, terveyttä sekä liikunta- ja toimintakykyisyyttä!!
- Kustannukset
- Resurssit

Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö

päijät sote

Ikääntyneiden kaatumiset vuosittain

UKK-instituutti

päijät sote

65+

VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

Lihasvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-iästä alkaen.

Lähde: Beenakker ym. 2010.

Muista tankata voimaa ja tasapainoa.

Nouse tuolilta ylös
10–15 kertaa.
Toista sarja.

Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

päijät sote

Onnellisuuden elementit

IKILIIKKUJA

Lähde: Eetu ry HUOMISEN KYNNYKSELLÄ 2022 -kysely 55–84-vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä.

Suomalaisten aikuisten liikkuminen

Liikemittarilla mitattu viikottainen fyysinen aktiivisuus 20–89-vuotiailla suomalaisilla.

Tutustu aikuisten terveysliikuntasuositukseen

UKK-instituutti

päijät sote

Ikääntyneiden liikkuminen Suomessa

Yli 65-vuotiaiden terveysliikantasuosituksen mukaisesti riittävästi liikkuvien osuus yli 75-vuotiaista suomalaisista.

UKK-instituutti

Vasankari T, Kolu P, toim. **Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset.** Varsinais-Suomen selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 51, 2018

päijät sote

IKINÄ –kaatumisten ehkäisyn tarkoitus

- Tarkoitus on kehittää **IKINÄ - mallin mukainen yhtenäinen ja systemaattinen toimintatapa** potilaiden/asiakkaiden/asukkaiden **kaatumistapaturmien ja putoamisten ehkäisemiseksi** sekä **terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi** koko hyvinvointiyhtymän alueella

IKINÄ –implementoinnin tavoitteita

- Henkilökunta osaa entistä paremmin **tunnistaa** kaatumisen riskissä olevat asiakkaat
- **Sovitut, yhtenäiset käytänteet** kaatumisten ehkäisyssä: kaatumisen riskin arviointi, mittarit (FRAT/FROP, RAI-IKINÄ) kirjaaminen, toimenpiteet, raportointi (HaiPro)
- **Osaamisen lisääntyminen** ja tiedon hyödyntäminen arjen toiminnassa
- Henkilökunta jakaa tietoa ja **osallistaa asiakkaita ja heidän omaisiaan** huomioimaan kaatumisen riskiin vaikuttavia tekijöitä sekä ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkityksen
- Kaatumisten ja niistä johtuvien vammojen, murtumien ja kuoleman tapausten määrä on vähentynyt merkittävästi

kkila@hus.fi

KAATUMISTEN JA PUTOAMISTEN EHKÄISY

Potilaan kaatumisvaara arvioidaan mahdollisimman pian potilaan saavuttua hoitoon, viimeistään vuorokauden kuluessa. Arvioi kaatumisvaara uudelleen potilaan tilan muuttuessa, kuitenkin vähintään kerran viikossa.

1

Arvioi alkuseulonnalla, onko potilas kaatumisvaarassa. Onko potilas yli 65-vuotias TAI onko kaatumisia viimeisen 12 kk aikana TAI muu syy, joka voi vaikuttaa kaatumisriskiin?

KYLLÄ

EI

2

Arvioi potilaan kaatumisvaara FRAT/IKINÄ-mittarilla

- **Erittäin korkea kaatumisvaara 16-20p**
- **Kohonnut kaatumis-vaara 12-15p**
- **Vähäinen tai lievästi kohonnut kaatumisvaara 5-11p**

Yleiset ennalta ehkäisevät toimenpiteet kaikille potilaille

- Turvallinen ympäristö: hoitajakutsu, yövalo, sängyn jarrut lukittu, liikkumisen apuvälineet saatavilla, turvalliset jalkineet, sopiva vaatetus, esteetön liikkuminen
- Ohjaaminen: esim. lääkitysmuutokset, turvallinen liikkuminen
- Uusien nukahtamis-/ unilääkkeiden välttäminen
- Sängynlaitojen hyödyn arviointi

3

Arvioi ja tunnista, mitkä tekijät lisäävät potilaan kaatumisvaaraa

Arvioi esim. aistit, sairaus, ravitsemus, liikkuminen, lääkitys.

4

Valitse yksilölliset kaatumista ennaltaehkäisevät toimenpiteet

- Lääkityksen tarkistaminen
- Potilaan ja/tai omaisten ohjaaminen (takaisin opettaminen / toistuva ohjaaminen) kaatumisten ehkäisyyn
- Säännöllinen kiertäminen potilashuoneessa 1-2h välein
- Liikkumisen apuvälineet hoidon aikana
- Avustaja/t aina liikkuessa ja/tai wc- ja suihkukäynneillä
- Fysioterapeutin konsultaatio, jos potilaalla kaatumisvaara ja tasapaino-ongelmia tai useita kaatumisia
- Lihaskuntoa ja tasapainoa ylläpitävä liikunta hoidon aikana
- Tunnistemerkki riskipotilaan tunnistamiseen
- Potilasta turvalliseen liikkumiseen ohjaava huomiokyltti potilaspaikalla
- Ortostaattinen koe
- Kaatumispelon arviointi
- Näkökyvyn arviointi (näkökyvyn riittävyys sairaalaympäristössä liikkumiseen)
- Kotiutuksessa kaatumisen ehkäisy osana ohjausta
- Muut toimenpiteet

5

Kirjaa: kaatumisvaaran arvioinnin tulos, yksilölliset kaatumista ennaltaehkäisevät toimenpiteet, niiden toteutus sekä mahdolliset kaatumiset/putoamiset. Kirjaa hoitotyön yhteenvetoon kaatumisvaaran riski ja muut oleelliset asiat.

päijät sote

Käytännön toteutus

- Jokaisesta yksiköstä on valittu 1-3 IKINÄ –avainhenkilöä, jotka käyvät koulutuksissa (nyt yli 400 koulutettua IKINÄ –avainhenkilöä)
- Vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esimiehen ja työyksikön kanssa
- Ilmoittautuminen koulutukseen koulutuskalenterin kautta:
  - IKINÄ Modulit I-IV, Ikäkunto ja soisalipalvelut
  - PHKS IKINÄ Modulit I-IV, PHKS henkilökunta

päijät sote

IKINÄ –implementointi

Moduli I
-Katumisten ehkäisyn tarve ja perusteet
-Kaatumisvaaran arviointi ja kirjaaminen
- Kaatumisten ehkäisyn implementointi-suunnitelma

Moduli II
-Esteetön ympäristö
-Kodin ja liikkumisen apuvälineet
-Kotikuntoutustiimin esittely
-Turvateknologia ja kuvapuhelinpalvelu
- Työpajatyöskentely

Moduli III
-Geriatrisen asiakkaan tutkiminen ja hyvä hoito
Miksi lääkkeet kaatavat?
-Inkontinenssi
-Työpajatyöskentely pienryhmissä

Moduli IV
-Ikääntyneen ravitsemus
-Suun terveys
-Fyysisen toimintakyvyn arviointi ja harjoittaminen
-Työpajatyöskentely

IKINÄ –verkostokirje
2-3 kertaa vuodessa
IKINÄ –avainhenkilöille ja esihenkilöille

IKINÄ –verkostoiltapäivä
1-2 x/vuosi
IKINÄ –avainhenkilöille ja esihenkilöille

päijät sote

IKINÄ –avainhenkilöiden rooli

- **Opastaa ja kannustaa oman työyksikkönsä henkilöstöä**
  - Kaatumisten kirjaamisessa
  - Kaatumisvaaran arvioinnissa
  - Kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja toteuttamisessa

- **Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä esimiehen ja henkilöstön kanssa**
  - Suunnitelman kirjaaminen
  - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
  - Toteutumisen arviointi
- **Kokoaa IKINÄ-perehdytyskansion**

Esimiehen rooli

- Kaatumisten määrän seuraaminen ja kertominen sekä henkilöstölle että ylemmälle johdolle
- HaiPro –ilmoitusten rakentava läpi käynti henkilöstön kanssa: loistava oppimis- / kehittämismahdollisus!
- Opastaa, kannustaa, vaatii, kiittää oman työyksikkönsä henkilöstöä
  - kaatumisten kirjaamisessa
  - kaatumisvaaran arvioinnissa
  - kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja toteuttamisessa
- Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä IKINÄ -avainhenkilöiden ja henkilöstön kanssa
  - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
  - Toteutumisen arviointi avainhenkilöiden kanssa

TIETOA

www.thl.fi/ikina
https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/

päijät sote

IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUKSEEN liittyvää materiaalia: Linkit ravitsemus –luentoon ja Ruokasuositus käytäntöön –vihkosen tilaamiseen

- Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube

- Ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön - Ruokavirasto

Julkaisuja

VRN, 2021. Ravitsemusopas ikääntyneille (pdf 4,3 Mt)
Lehtisessä nostetaan esille keskeisiä asioita vuonna 2020 julkaistusta uudesta ikääntyneiden ruokasuosituksesta. Lehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille terveellisen syömisen tueksi. Myös omaiset saavat siitä tietoa ja vinkkejä, joilla voi edistää ja parantaa iäkkään läheisen syömistä ja ravitsemusta.

Ikääntyneen ravitsemusopasta voi tilata maksutta jakeluun ikäihmisille. Se on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotona asuville ikääntyneille esitteeksi hyvästä ravitsemuksesta. Opasta voi tilata max 150 kpl lähettämällä tilauspyyntö osoitteeseen **tilaukset(at)ruokavirasto.fi** Tätä suuremmista tilausmääristä tulee sopia erikseen **satu.jyvakorpi(at)ruokavirasto.fi**

Guide på svenska
Näringsguide för äldre personer (pdf, 4,3 Mt)

Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutus; Duodecim Oppiportti

Tervetuloa

Tervetuloa Kaatumisten ehkäisy -verkkokurssille!

Kurssin jälkeen tiedät, mitkä tekijät ja sairaudet vaikuttavat kaatumisriskiin. Osaat tunnistaa riskipotilaat sekä valita ja käyttää kaatumisvaaranarviointimittaria. Lisäksi osaat ehkäistä kaatumisia omassa työyksikössäsi yhdessä koko työyhteisösi kanssa.

Kurssin kohderyhmänä ovat terveydenhuollon ammattilaiset; hoitohenkilökunta, fysioterapeutit, lääkärit, toimintaterapeutit, farmaseuttinen henkilökunta ja muut potilastyössä toimivat.

Kurssin asiantuntijoina ovat toimineet Anniina Heikkilä, Lotta Tyynismaa, Anna-Maija Jäppinen, Hilkka Kivelä, Satu Pajala ja Timo Strandberg.

Kurssin suorittaminen kestää noin 50 minuuttia.

päijät sote

UKK -instituutti: KaatumisSeula –sivut

https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/

Valtakunnallinen VaKaa -verkosto

https://www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula/kaatumisten-ehkaisyn-verkkokoulutus

Koulutuskokonaisuus iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille

Tämä koulutus- ja tietopaketti on tuotettu erityisesti iäkkäiden parissa työskentelevien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön. Koulutuskokonaisuuden avulla opit tiedostamaan iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn merkityksen. Saat myös tietoa, miten voit hyödyntää ja ottaa käyttöösi tutkimusnäyttöön perustuvia työkaluja kaatumisvaaran arviointiin ja kaatumisten sekä kaatumisvammojen ehkäisyyn sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla.

UKK -instituutti

Koulutuksen sisältö ja rakenne

Koulutus koostuu kahdeksasta eri moduulista:

päijät sote

Materiaalitilaus monistamosta

1. Kaatumisen ehkäisy –materiaalit, julisteet ja varoituskyltit
2. Voit tilata monistamosta julisteita omaan yksikköösi sopimushinnalla
3. Tilaa joko IMS:stä löytyvällä kopiotilauslomakkeella tai lähettämällä sähköpostia monistus@phhyky.fi
4. Tilaukseen tulee kirjata tilattavien kylttien tiedot (koko, värillinen/musta-valkoinen, yksi-/kaksipuolinen, laminointi,…) ja määrä sekä tarkka toimitusosoite
5. Yksikön (9-numeroinen) kustannuspaikkanumero. Myös tieto mahdollisista tilauksen lisäpalveluista (kuten laminointi) mukaan viestiin
6. Myös yksityiset palveluntuottajat voivat tilata, mutta heitä laskutetaan materiaalitilauksesta (omakustannushinta)

IKINÄ -materiaalit ja esitykset

Päijät-Soten www –sivuilla:

www.päijätsote.fi > Ammattilaisille > Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen > Kaatumisten ehkäisy

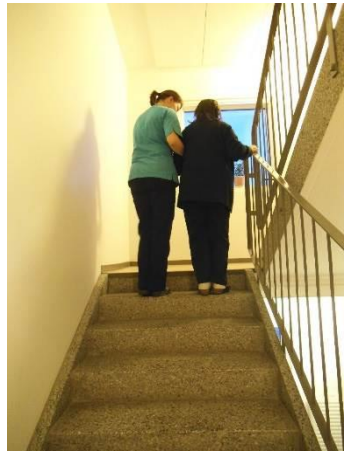
- Materiaalipankki
- Ikäkunto ja sosiaalipalvelut
- PHKS

Kaatumisen ehkäisy - Päijät-Sote (paijat-sote.fi)

Vastuuhenkilöt

Iiris Salomaa, ft YAMK
Asiantuntija fysioterapeutti
p. 044 – 7161 334
iiris.salomaa@paijatha.fi
Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen, th YAMK
RAI -koordinaattori
p. 044 – 018 7873
tiina.lehtinen@paijatha.fi
Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus



päijät sote