



IKINÄ –koulutus Moduuli III

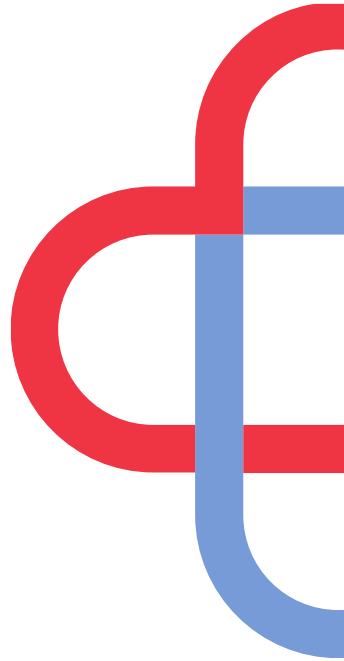
**Kaatumisten ehkäisy,
terveyden ja toimintakyvyn
edistämisen toimintamallin
implementointi Päijät-Hämeen
hyvinvointialueella
12.3.2024**

IKINÄ –avainosaajien koulutuspäivä 12.3.2024

Moduuli III

Ohjelma:

- 8.30** Koulutuspäivän avaus *Iiris Salomaa; asiantuntija, ft YAMK*
- 8.45** Gerastenia oireyhtymä –potilaan tutkiminen *Sirkku Lavonius; geriatri*
- 10.00** *Kahvitauko*
- 10.15** Työpajatyöskentely, *Tiina Lehtinen; RAI-pääkäyttäjä, th YAMK*
- 11.15** *Lounas (omakustanteinen)*
- 12.15** **Asiakas- ja potilasturvallisuusasiantuntijan vartti**
- 12.35** **lääkään virtsankarkailu** *Mira Inkinen; sh, uroterapeutti*
- 13.45** *Virkistämistauko*
- 14.00** **Miksi lääkkeet kaatavat?** *Niina Jaakkola; osastofarmaseutti*
- 15.00** **Keskustelu ja päivän päätös**
- 15:30** *Tiina Lehtinen ja Iiris Salomaa*



Gerastenia
oireyhtymä

Miksi lääkkeet
kaatavat?

Inkontinenssi



Miksi kaatumisia pitää ehkäistä?



- Suomen väestö ikääntyy voimakkaasti
- Kaatumiset ovat iäkkäille sattuvien tapaturmien ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien yleisin syy
 - heikentävät liikunta- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua
 - vievät resursseja (taloudellisia, henkilöstö)
- Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa
- Kaatuilu ei kuulu ”normaaliin” ikääntymiseen
- Aiempi kaatuminen ja kaatumispelko ovat merkittävimpiä uudelle kaatumiselle altistavia vaaratekijöitä:
 - rajoittavat liikkumista, jolloin liikuntakyky heikkenee
 - aiemmin kaatuneista jopa puolet kaatuu uudelleen
- **Kaatumisia voidaan ehkäistä!!**

Copyright © THL/Tapaturmien ehkäisyn yksikkö

Kuntien HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Kunnan toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi

Liikunta
(5)

Kuntajohto (5)

Peruskoulut (4)

Kulttuuri
(1)

Tulosindikaattorit

Kunnan väestön terveys ja hyvinvointi

Ylipaino

Koettu terveys

Koulu-
pudokkaat

Työkyvyttö-
myyseläke

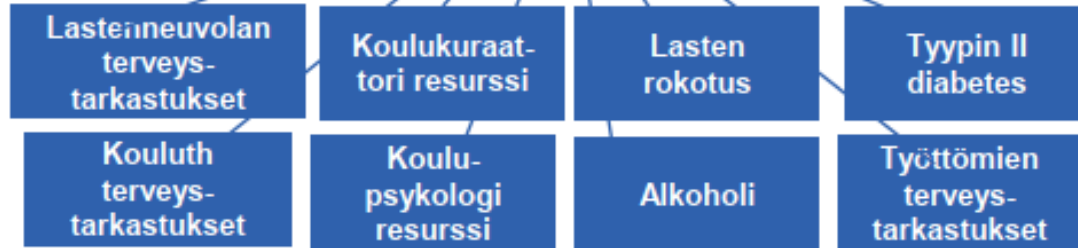
Kaatumis-
hoitajaksot

Toimeen-
tulotuki

Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin

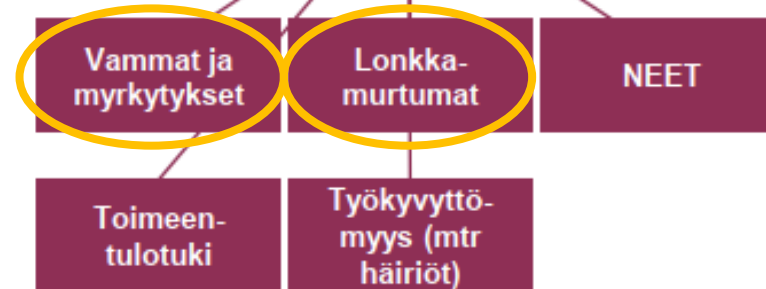
Prosessi-indikaattorit

Sote:n oma toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi



Tulosindikaattorit

Muutos sote-alueen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa



Lihaskvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä 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.

IKILIUKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

Onnellisuuden elementit



Kaatumisten ehkäisyksen implementointi Phhykyn alueella



1. IKINÄ-mallin implementointi
 1. Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus, Lahden sote v.2014 –
 2. Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus, P-H hyky 2017 –
 3. Sosiaalipalveluiden aikuisten asumispalveluyksiköt 2019 –
 4. Liikuntaneuvojat 2019
 5. Päijät-Hämeen keskussairaala 2020 –
2. Johto on sitoutunut
3. Yksityiset palveluasumisen ja kotihoidon palvelujen tuottajat mukana koulutuksissa ja implementoinnissa
4. Potilasturvallisuussuunnitelman mukaista toimintaa
5. Yhteistyökumppaneina valtakunnan tasolla: THL, UKK-instituutti ja valtakunnallinen Vakaa –verkosto, HUS, Terveyskylän kuntoutumistalo, Luustoliitto,...

IKINÄ –kaatumisten ehkäisytoiminnan tarkoitus

- Tarkoitus on kehittää **IKINÄ - mallin mukainen yhtenäinen ja systemaattinen toimintatapa** potilaiden/asiakkaiden/asukkaiden **kaatumistapaturmien ja putoamisten ehkäisemiseksi** sekä liikunta- ja toimintakyvyn tukemiseksi koko hyvinvointikuntayhtymän alueelle

IKINÄ –implementoinnin tavoitteita

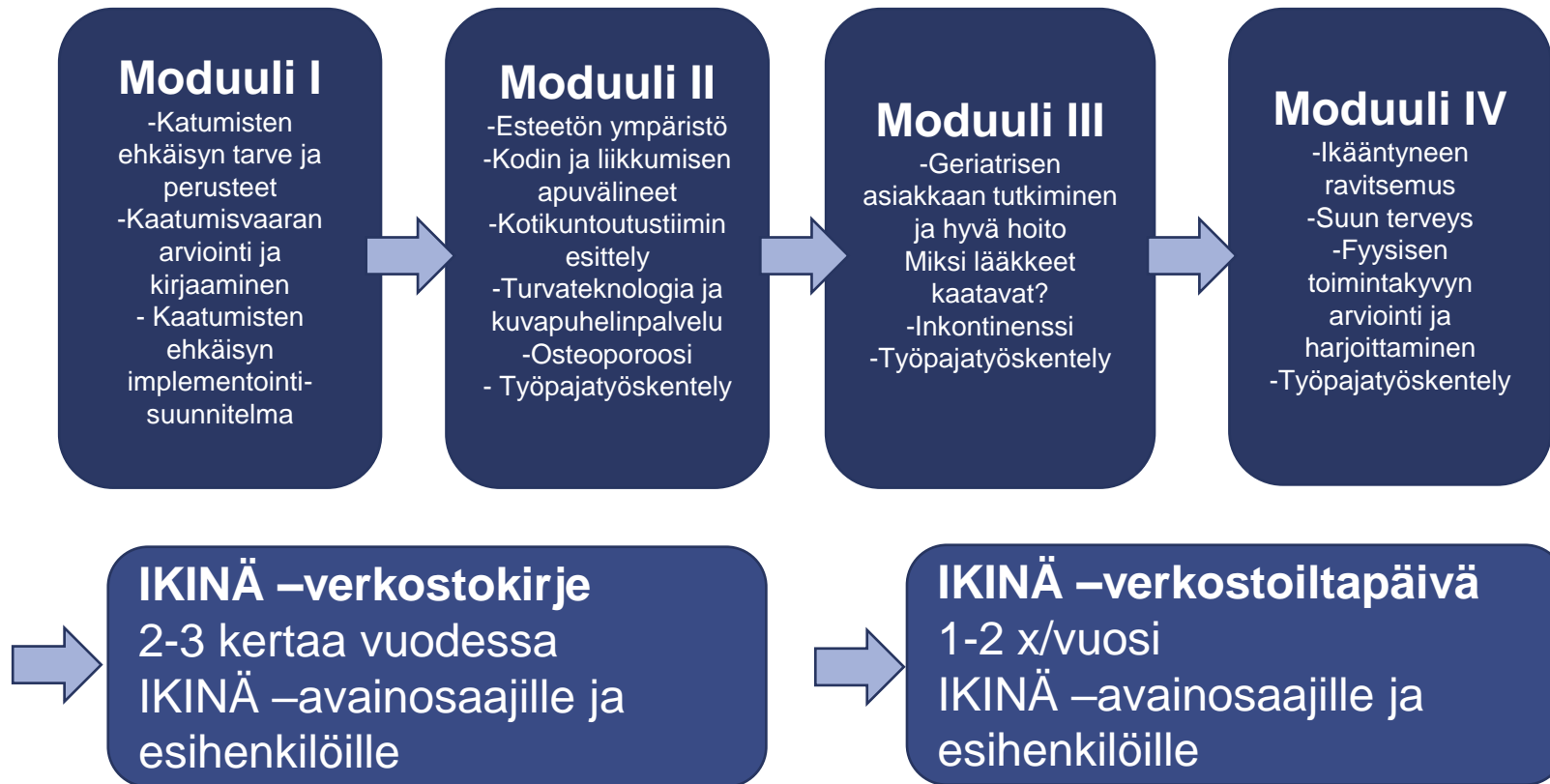
- Henkilökunta osaa entistä paremmin **tunnistaa** kaatumisen riskissä olevat asiakkaat
- **Sovitut, yhtenäiset käytänteet** kaatumisten ehkäisyssä: kaatumisen riskin arviointi, mittarit (FRAT/FROP, RAI-IKINÄ) kirjaaminen, toimenpiteet, raportointi (HaiPro)
- **Osaamisen lisääntyminen** ja tiedon hyödyntäminen toiminnassa: mm. hoito- ja palvelusuunnitelmia laadittaessa (RAI), arjen hoitotilanteissa
- Henkilökunta **jakaa tietoa ja osallistaa asiakkaita ja heidän omaisiaan** huomioimaan kaatumisen riskiin vaikuttavia tekijöitä
- Kaatumiset ja niistä johtuvien vammojen ja murtumien määrä on vähentynyt merkittävästi

Käytännön toteutus

- Jokaisesta yksiköstä on valittu 1-3 IKINÄ –avainosaajaa jotka käyvät koulutuksissa (yli 400 koulutettu)
- IKINÄ –avainosaajat vastaavat implementoinnista omassa yksikössään yhdessä esihenkilön ja työyhteisön kanssa
- Ilmoittautuminen koulutuspäiviin koulutuskalenterin kautta
- IKINÄ -avainosaaja saa todistuksen koulutukseen osallistumisesta suoritettuaan Moduulit I-IV



IKINÄ –implementointi



Koulutuspäivien sisältöjä



- Yleistä kaatumistapaturmista, seurauksista, kustannuksista
- Kaatumisten ehkäisyn perusteet ja toimintamallin implementointi
- Kaatumisen riskin arviointi, kirjaaminen, toimenpiteet, hopasu
- HaiPron käytön tehostaminen
- Esteetön ympäristö ja liikkumisen apuvälineet (jalkineet!!)
- Miksi lääkkeet kaatavat?
- Geriatrisen potilaan tutkiminen ja hyvä hoito
- Ravitseminen, suun terveys, liikunta- ja toimintakyvyn tukeminen
- Liikuntaharjoittelu: tasapaino- ja voimaharjoittelu
- Inkontinenssin hyvä hoito, ...
- Turvateknologia ja etähoivapalvelut
- KOKO HENKILÖKUNTA SUORITTAÄ 1h Duodecimin Oppiportin Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksen! Kuuluu myös uusien työntekijöiden perehdytykseen.

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 alkuseulonalla, 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 kaatumisvaara
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.

Valitse yksilölliset kaatumista ennaltaehkäisevät toimenpiteet

4

- 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 liikkeessä 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 yhteenvedon kaatumisvaaran riski ja muut oleelliset asiat.

IKINÄ –avainosaajan rooli

- **Opastaa ja kannustaa oman työyksikkönsä henkilöstöä**
 - Kaatumisvaaran arvioinnissa
 - Kaatumisten kirjaamisessa
 - Kaatumisten ehkäisytoimien suunnittelussa ja **toteuttamisessa**
- **Työyksikön kaatumisten ehkäisyn toimintakäytäntöjen suunnittelu ja käyttöönotto yhdessä esihenkilön ja henkilöstön kanssa**
 - Suunnitelman kirjaaminen
 - Toteutumisen tukeminen ja seuranta
 - Toteutumisen arviointi
- **Kokooa IKINÄ-perehdytyskansion**

Esihenkilön rooli

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

TIETOA



www.thl.fi/ikina

<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisseula/>

Pysy pystyssä – Kotitapaturma.fi

Pysy pystyssä -testi



Liikutko liukastellen vai pysytkö aina pystyssä?
Tee testi ja selvitä, miten pärjät pahimmallakin jääkelillä. Kuvittele itsesi eri tilanteisiin. Miten toimitisit?

[Pysy pystyssä -testi – Kotitapaturma.fi](https://www.kotitapaturma.fi)

Kengät kelin mukaan

Talvella jää, lumi sekä nopeat lämpötilan vaihtelut ja nollakelit lisäävät liukastumisvaaraa.

Keliin sopivia jalkineita ja hyviä liukuesteitä käyttämällä liukastumisia voi ehkäistä tehokkaasti.

Talvikenkien valintaan kannattaa käyttää aikaa ja kysyä asiantuntija-apua kenkäkaupasta tai vastaavasta liikkeestä.

Talvikenkiä ostaessasi muista kysyä:

- Onko kengän pohjamateriaali taipuisa ja valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista?
- Onko kengässä matala ja leveä kanta?
- Onko korkolappu valmistettu pehmeästä materiaalista ja onko siinä kunnollinen kuviointi? Tällöin se antaa paremman pidon.
- Onko kengän pohjakuviointi riittävä? Talvijalkineissa kuviointin tulisi olla vähintään noin 5-8 mm:n syvyinen.
- Ovatko kengät talvisiin sääolosuhteisiin sopivat?

Oikein liukkailla keleillä jalkineen hyvätkään pito-ominaisuudet eivät yksin riitä liukastumisen torjuntaan. Silloin avuksi kannattaa ottaa kenkiin kiinnitettävät liukuesteet tai nastakengät.

Pysy pystyssä -kampanja edistää talvijalankulun turvallisuutta. Lue lisää: WWW.PYSYPYSTYSSÄ.FI



PYSY PYSTYSSÄ



#PysyPystyssä – valitse kenkä tai liukueste käyttötarpeesi mukaan

LIUKUESTEET



Kantaliukuesteet



Koko pohjan liukuesteet



Päkiäliukuesteet

JALKINEET



Talvijalkineet



Nastakengät



Kitka-/pitopohjakengät

KÄYTTÖ-TARKOITUS

Monipuolisesti ulkoiluun

Lisäpitoa esim. korkokengän kanssa

Monipuolisesti ulkoiluun

Eryisesti kaupunkiin

Voi riisua pois tarvittaessa, voi käyttää erilaisten kenkien kanssa

ETUJA

- Tukea kriittiselle kantaiskuvaiheelle
- Helppo pukea ja riisua

- Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

- Erittäin hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa

- Monikäyttöiset
- Hyvä pito pakkasella / lumikeleillä

- Hyvä pito kävelyn kaikissa vaiheissa ja vaihtelevissa keleissä

- Monipuoliset
- Ei tarvitse varoa sisätiloissa

HUOMIOI NÄMÄ

- Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus

- On liukas kivilattialla → varovaisuus
- Hieman hankalampi kiinnittää

- Voi olla liukas kivilattialla → varovaisuus
- Ei anna pitoa kanta-iskuvaiheeseen

- Liukkaalla pito ei välttämättä riitä

- Kivilattialla voi olla liukas
- Puulattialla ei kannata kävellä

- Voimakkaampi ponnistus voi johtaa pidon menettämiseen

MISTÄ OSTAA

Suutarinliikkeet, kenkäkaupat, urheiluliikkeet, tavaratalot

Kenkä- ja urheilukaupat, suutarinliikkeet, eräliikkeet

HINTA

n. 29-33 €

n. 10-22 €

n. 8-15 €

n. 80 € -

n. 100-150 €

n. 100 € -

MERKKEJÄ

Devisys

Devisys, Icebug, 2GO, Spiky plus

Ice8, FrontGrip

Halti, Sievi, Icebug, Meindl, Merrel, Lowa

Sarva, Icebug

Icebug, Hanvag, Merrel

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 Tynismä, Anna-Maija Jäppinen, Hilikka Kivelä, Satu Pajala ja Timo Strandberg.

Kurssin suorittaminen kestää noin 50 minuuttia.



Ohjeita kurssin suorittamiseen



UKK -instituutti: KaatumisSeula –sivut

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

Valtakunnallinen VaKaa –verkosto [VaKaa-verkosto - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)



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

[Verkkokoulutus kaatumisten ehkäisystä - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)



Kaatumisten ehkäisyn verkkokoulutuksen rakenne ja sisältö

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@pajatha.fi
4. Tilaukseen tulee kirjata tilattavien kylttien tiedot (koko, värillinen/musta-vaikoinen, 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.paijatsote.fi > Ammattilaisille > Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen > Kaatumisten ehkäisy

- Materiaalipankki
- Ikäkuunto ja sosiaalipalvelut
- PHKS

[Kaatumisen ehkäisy - Päijät-Sote \(paijat-sote.fi\)](http://paijat-sote.fi)

Vastuuhenkilöt

Iiris Salomaa

Asiantuntija, ft YAMK

p. 044 7161 334

iiris.salomaa@paijatha.fi

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö

Tiina Lehtinen, th YAMK

RAI-koordinaattori

p. 044 018 7873

tiina.lehtinen@paijatha.fi

Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus

