Yhteistyö aikuisten kaatumisten ehkäisyn yhdyspinnoilla

Yhteisenä tavoitteena pysytään pystyssä

AKE
Alueellinen Kaatumisten Ehkäisyverkosto

- ● Universaali toiminta
- ● Kohdennettu toiminta

LÄHIYHTEISÖ

KOTI
Asukas, omaiset, läheiset, isännöitsijä, kiinteistöhuolto

- ● Kodin ja ympäristön turvallisuuden tarkastelu ja huolehtiminen: kodin järjestys, kulkureitit, poista matot kulkureiteiltä, mattojen alle liukuesteet, valaistus, liukkaus, esteet, vara-avaimet
- Kaatumisvaaran itsearviointilomake
- ● Turvalliset jalkineet, riittävä monipuolinen ravitsemus, D-vitamiinin riittävä saanti, runsaan alkoholin käytön välttäminen, ajantasaisesta lääkityksestä huolehtiminen, säännöllinen monipuolinen liikkuminen kestävyyskunnon, lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden säilyttämiseksi
- ● Riskitilanteiden, vaaranpaikkojen eliminointi, hyvinvointi- ja arkiteknologia ja apuvälineet avuksi (hälyttimet, turvarannekkeet ja –puhelimet, liikkumisen apuvälineet, liukuesteiden käyttö, liiketunnistimet) ja oikea käyttö. Kiire pois.
- ● Tarvittaessa lonkkasuojat ja kypärä, huomioi vaatteiden helppo puettavuus ja riisuttavuus
- ● Kodin muutostyöt; esteettömyys; hissit, kaiteet, piha-alueet, penkit.

KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

- ● Liikunnanohjaus, ikäihmisten liikuntaryhmät (tasapaino ja-lihasvoimaryhmät), ravitsemusohjaus monipuoliseen ravitsemukseen
- ● Ikäihmisten liikuntakortit Liikuntavälineiden, verenpainemittareiden tms. lainaus kirjastoista
- ● Liikuntaneuvonta vähän liikkuville

ASUKASTILAT/-TOIMINTA JA KOHTAAMISPAIKAT

- ● Kaatumisten ennaltaehkäisevä ohjaus- ja neuvonta, ympäristön turvallisuuden tarkastelu, verenpainemittareiden lainaus kirjastosta

TEKNINEN TOIMI
Rakentaminen ja saneeraus

- ● Rakentaa esteettömät ja turvalliset lähiympäristöt; valaistus, liukkauden torjunta, liuskat ja penkit. Ympäristön tarkistuslista.
- ● Huolehtia käytävien tukilaitteiden riittävyys, toimivuus ja kestävyys. Värien voimakkaiden kontrastien välttäminen. Ovien ja seinän, lattian ja seinän selkeät värierot havaitsemisen edistämiseksi.

HYVINVOINTIALUE

KUNTOUTUSPALVELUT
Toimintaterapeutit, fysioterapeutit

- ● Lähi- ja etätoimintana koti-/arkikuntoutus, ryhmäkuntoutus. Toimintakyvyn arviointi SPPB. Kaatumisvaaran arviointi.
- ● Apuvälinekäytön arvio ja ohjaus
- ● Kotikäynnit; liikkuminen ja toimiminen arjessa, kodin turvallisuuden tarkastuslista

TERVEYSKESKUS, TYÖTERVEYSHUOLTO
Terveyden- ja sairaanhoitajat, lääkärit

- ● Kaatumisen ehkäisyn ohjaus ja neuvonta (opas) Elintapaohjaus; ravitsemus, liikunta, päihteet
- ● KaatumisSeula (terveysaseman vo), kartoitus ja ohjaus tarvittaessa eteenpäin Arvioi päihteiden käyttöä: AUDIT-C, yli 65v arvioi alkoholin käyttöäsi –mittari. Lääkityksen tarkistus (kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet) ja arvioi vajaaravitsemusriskiä Tarkista apuvälineiden kunto ja riittävyys
- ● Osteoporoosi riskin kartoitus ja FRAX-riskilaskuri. Kaatumisen pelko-mittari FES-I-FIN. MMSE (Mini Mental State), GDS-15 (myöhäisiän depressioseula)

SAIRAALAT
Julkinen ja yksityinen, vuodeosastot

- ● Kaatumisen ehkäisystä viestiminen. Kaatumisten ehkäisyn ohjaus ja neuvonta (opas), oikeanlaiset jalkineet, apuvälineet ja käyttöopastus, ravitsemusohjaus monipuoliseen ravitsemukseen. Kokemusasiantuntijoiden käyttö, jotta arjen ja sairaalaympäristön vaaranpaikat ja tarvittavat avut huomataan.
- ● Seulontamittarit: FRAT (sairaalat), SPPB (fyys suorituskyky), Vajaaravitsemusseula (NRS2002, MNA, MUST), lääkityksen tarkistus (kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet), Arvioi päihteiden käyttöä: AUDIT-C, yli 65v arvioi alkoholin käyttöäsi –mittari. Varmista sopiva sängynkorkeus, tarvittavat tavarat ulottuville, sopiva valaistus.
- ● Tarvittaessa lonkkasuojat ja kypärä. Liiketunnistimet, hälyttimet yms. Kaatumisen ehkäisyn teknologia ja apuvälineet.
- ● Käytä harkitusti muistisairailla tapaturmariskiä aiheuttavia sängynlaitoja tai muita rajoitteita Osteoporoosi riskin kartoitus ja FRAX-riskilaskuri

SOSIAALITYÖ
Palveluohjaajat, vammaispalvelu

- ● Palvelutarpeen arviointi; kaatumisvaaran arviointi
- ● Kotikäynneillä kodin turvallisuuden tarkastuslista ja kodin muutostyöehdotukset

KOTIHOITO, KOTISAIRAANHOITO

- ● Kaatumisen ehkäisyn viestintä. Kaatumisen ehkäisyn ohjaus ja neuvonta (opas). Ravitsemusohjaus monipuoliseen ravitsemukseen. Toimintakykyä/kuntoutumista tukeva hoitotyö.
- ● Oikeanlaiset jalkineet, apuvälineet ja käyttöopastus, kodin turvallisuuden ja ympäristön tarkistuslista
- ● Kaatumisriskin arviointi, FROP-COM, Muistitestit Ortostaattinen koe RAI-järjestelmä
- ● Arvioi päihteiden käyttöä: AUDIT-C, yli 65v arvioi alkoholin käyttöäsi –mittari, lääkityksen tarkistus (kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet) Ravitsemuksen arviointi MNA mittarilla

ASUMISPALVELUT

- ● Kaatumisen ehkäisyn ohjaus ja neuvonta, riittävät apuvälineet, Kaatumisvaaran seulonta: FROP-COM, KaatumisSeula, ravitsemusohjaus monipuoliseen ravitsemukseen, liikunnan ohjaus, oikeanlaiset jalkineet. Kokemusasiantuntijoiden käyttö, jotta arjen vaaranpaikat ja tarvittavat avut huomataan.
- ● Asumispalvelun turvallisuus, ks. Koti ja ks. sairaalat

APUVÄLINEKESKUS

- ● Apuvälinetarpeen arviointi ja kodin pienmuutostöiden arviointi, apuvälinekäytön ohjaus ja huolto
- ● Päänsuoja (kypärä) voidaan luovuttaa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineenä turvallisuuden lisäämiseksi asiakkaalle, jolla on tavanomaista suurempi vaara kaatua ja loukata päänsä (esim. kehitysvammaisuus tai epilepsia). Hankintaan tarvitaan suositus eli maksusitoumus

POLIKLINIKAT
Julkinen ja yksityinen, avovastaanotot

- ● KaatumisSeula, Kaatumisriskien kartoitus, Kaatumisten ehkäisyn ohjaus ja neuvonta (opas), oikeanlaiset jalkineet, apuvälineet ja käyttöopastus, ravitsemusohjaus monipuoliseen ravitsemukseen. Liikunnanohjaus.
- ● Seulontamittarit: FRAT (sairaalat), SPPB (fyys suorituskyky), vajaaravitsemusseula (NRS2002, MNA, MUST), lääkityksen tarkistus (kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet)

KOHTAAMISPAIKAT esim. OLKA-pisteet, hyvinvointikioskit

- ● Kaatumisten ennaltaehkäisevä ohjaus- ja neuvonta
- ● Palvelusuunnitelmat, joissa tarkastellaan myös kaatumisvaaraa
- ● Osteoporoosineuvonta (riippuen mitä toimijoita saatavilla)

PELASTUSLAITOS

- ● Koulutukset kodin turvallisuudesta

RAVITSEMUSTERAPEUTTI

- ● Ravitsemusterapia
- ● Vajaaravitsemusseulat: NRS2002, MNA, MUST
- ● Monipuolisen ravitsemuksen ohjaus ja koulutukset ja viestintä

HALLINTO- JA TUKIPALVELUT (Kunta ja hyvinvointialue)

VANHUSNEUVOSTO

- ● Ikäihmisten edustajina ja viestin viejinä, aloitteet: esim. valaistus, penkit, liukuesteet, esteettömyys
- ● Tuo esille ikäihmisten toiveita, tarpeita ja palautteita ikäihmisten palveluja kehitettäessä
- ● Kaatumisten ehkäisyn viestintä
- ● Mahdollisten liukuesteiden tms. jakaminen.

HYVINVOINTIKOORDINAATTORI PAIKALLISET AKE verkostot

- ● Kaatumisen ehkäisystä viestiminen kuntapäättäjille ja hyvinvointialueille ja virkamiehille sekä asukkaille
- ● Kaatumisten ehkäisyn toimintamallin edistäminen, vaikuttavien kaatumisen ehkäisyn menetelmien jalkauttamisen edistäminen.
- ● Hyvinvointisuunnitelmassa kaatumisten ehkäisyn huomiointi, toimeenpanon edistäminen ja arviointi

RUOKA- JA ATERIAPALVELUT
Ruokapalvelutyöntekijät

- ● Monipuolisten ravitsemusvaatimukset täyttävien aterioiden valmistus ja tarjoaminen houkuttelevasti (tarvittavan erityisruokavalion mukaisesti)
- ● Hyvinvointia ja toimintakyvyn edistämiseksi yhteisölliset ruokailut ja ravitsemusneuvonta ja –ohjaus, mallit monipuolisesta ravitsemuksesta (huomioidaan mahdollinen ruokahalun puute ja yksipuolinen ruokavalio)
- ● Kliiniset ravintovalmisteet tarvittaessa (huomioidaan energiamäärä kokonaisuudessaan ja erit. proteiinin tarve)

SIIVOUSPALVELUT

- ● Kodin ja ympäristön turvallisuuden tarkastelu ja huolehtiminen: järjestys, kulkureitit, mattojen alle liukuesteet/poista matot, valaistus, liukkaus, esteet

KUMPPANIT

YRITYKSET

- ● Kaatumisen ehkäisyn apuvälineiden myynti, esittely ja ohjaus (esim. lonkkasuojat, liukuesteet ja sukka-stopparit, pitosukat)
- ● Penkit eteistiloihin liukuesteiden pukemista ja riisumista varten
- ● Vakuutusyhtiöt: Kunnon koti tarkastukset (miten voit asua turvallisesti)

JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET, SEURAKUNTA
Esim. Martat, Vanhustyön keskusliitto

- ● Monipuolisen ravitsemuksen ohjaus. Vertaisohjattu liikuntatoiminta, liikuntaneuvonta. Kaatumisvaaran itsearviointi.
- ● Kodin turvallisuuden tarkastelu ja korjausneuvonnan koulutukset ja infot kaatumisen ehkäisyn teemoista.

SAIRAALA-APTEEKIT, APTEEKIT

- ● Kaatumisen ehkäisyn neuvonta ja apuvälineet, lääkkeiden käytön ohjeistus.
- ● Apuvälineet esim. Pitosukat Lääkehoidon arviointipalvelu

OPPILAITOKSET

- ● Opiskelijoiden tekemää ohjausta ja neuvontaa kaatumisen ehkäisystä.
- ● Teemapäivien suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä eri toimijoiden kanssa. Kaatumisvaaran itsearviointi ja vajaaravitsemusriski mittarin käyttö em. tilaisuuksissa.

Työryhmä- tai verkostotyöskentely moniammatillisesti kaatumisten ehkäisemiseksi esim. hyte-ryhmä, alueellinen, paikallinen ja yksikkökohtainen kaatumisten ehkäisytyö