

- Apuvälineiden käyttö tarpeen mukaan sisällä ja erityisesti ulkona liikkeessa, ks. 13.70.
- Vanhuksen tulee voida luottaa siihen, että saa tarvittaessa apua.
  - \* Turvaranneke tai automaattiset kaatumishälyttimet
  - \* Ulkoilu ympäristössä, jossa liikkuu jatkuvasti muitakin ihmisiä.

### 13.60 Vanhuksen kaatumisten ja kaatumishaittojen ehkäiseminen

*Katri Kakko*

- Kaatumistapahtumat ja kaatumisen pelko (ks. 13.50) voivat heikentää vanhuksen toimintakykyä ja elämänlaatua.
- Kaatumisia voidaan ehkäistä tehokkaasti tunnistamalla riskitekijät ja puuttamalla niihin (ks. 13.50).
- Suurimpaan osaan kaatumisvaaraa lisäävistä tekijöistä on mahdollista vaikuttaa, ks. taulukko 13.60.
- Jos kaatumisvaara on selvästi kohonnut, yhdessä vanhuksen kanssa laaditaan yksilöllinen kaatumisten ehkäisyn toimintasuunnitelma.
  - \* Suunnitelman toteutumista ja kaatumisvaaraa arvioidaan ja seurataan säännöllisesti.
- Jos kaatumisriskejä ei voida kokonaan poistaa, tulee vähentää mahdollisten kaatumisten aiheuttamia vammoja ja haittoja.
- Kaatumisia ja kaatumisista aiheutu-  
via haittoja ehkäistään vaikuttamalla

- \* vanhukseen itseensä liittyviin tekijöihin, kuten liikkumis- ja toimintakykyyn, ravitsemukseen, terveydentilaan ja sairauksien hoitoon
- \* kaatumisille altistaviin ympäristöön liittyviin ja tilannesidonnaisiin riskeihin.

### Ohjaus ja neuvonta

- Ennalta ehkäisevä ohjaus ja neuvonta on tärkeää erityisesti silloin, kun iän lisäksi ei ole muita kaatumisvaaraa lisääviä riskitekijöitä.
- Tavoitteena on hyvän ravitsemustilan ja hyvän tasapaino- ja liikkumiskyvyn ylläpito sekä sairauksien hyvä hoito.

### Liikkumis- ja toimintakyky

- Liikuntaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino kaatumisten ja murtumien ehkäisemisessä.
- Liikkumisen pääpainon tulisi olla tasapainoa, liikkumiskykyä ja alaraajojen lihasvoimaa kehittävässä harjoittelussa.
- Monipuolinen liikkuminen ja liikuntaharjoittelu eri muodoissaan ovat keskeisiä keinoja kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisemisessä, ks. 13.20 ja 13.40.
- Toimintakyvyn tukeminen, ks. 8.20 ja 8.50.

### Ravitsemus ja nesteen saanti

- Hyvä ravitsemus
  - \* tukee terveyttä ja toimintakykyä
  - \* hidastaa fysiologisia, kaatumisvaaraa lisääviä muutoksia, kuten lihaskatoa.

– Ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio tukee kaatumisten ehkäisyä, ks. 12.50.

– Virheravitseminen

\* altistaa kaatumisille

\* lisää kaatumisista aiheutuvia haittoja

\* hidastaa kaatumisvammojen jälkeistä kuntoutumista.

**Taulukko 13.60.** Kaatumisvaaran suuruus ja kaatumisen ehkäisy, esimerkkejä.

<b>Lievästi kohonnut kaatumisvaara</b>	<b>Ohjaus ja neuvonta</b>	Tasapainon ja liikuntakyvyn ylläpitäminen (ks. 13.20 ja 13.40) Terveellinen ravitseminen (ks. 12.50) Sairauksien hyvä hoito (ks. 25.20)
	<b>Ennalta ehkäisevä terveyttä ja liikkumiskykyä tukeva toiminta ja palvelut</b>	Ohjattu kuntosalij- ja voimisteluharjoittelu, liikuntaryhmät Ravitsemus- ja elämäntaparyhmät Sosiaalista kanssakäymistä tukeva ryhmätoiminta
<b>Kohonnut kaatumisvaara</b>	<b>Kaatumisvaaran kokonaisvaltainen arviointi</b>	IKINÄ laaja kaatumisvaaran arviointi-lomake
	<b>Kokonaisvaltaiseen arviointiin perustuvien yksilöllisten ehkäisytoimien suunnittelu ja toteuttaminen</b>	Kaatumisen ehkäisyn toimintasuunnitelma -lomake
<b>Erittäin korkea kaatumisvaara</b>	<b>Välitön kaatumisvaaran kokonaisvaltainen arviointi</b>	IKINÄ laaja kaatumisvaaran arviointi-lomake
	<b>Ilmeisiin kaatumisriskiä lisääviin tekijöihin puuttuminen välittömästi</b>	Tarvittaessa mattojen poistaminen lattioilta Liukuesteiden käyttö kengissä
	<b>Arviointiin perustuvien yksilöllisten toimien toteuttaminen pikaisesti</b>	Lääkehoidon arviointi Inkontinenssin hoito Tukikahvojen asennus Liikkumisen apuvälineiden hankinta ja käytön ohjaus
	<b>Kaatumishaittojen ehkäisy silloin, jos kaatumisen riskiä ei voida poistaa tai vähentää riittävästi.</b>	Lonkkasuojat Pintojen pehmusteet Hälytinallaitteet ja muu turvateknologia

- Nestevajaus voi aiheuttaa verenpaineen laskua ja huonovointisuutta, jotka altistavat kaatumiselle.
- D-vitamiinin riittävä saaminen on tärkeää kaatumisten ehkäisyssä.
  - \* Korostuu monien sairauksien yhteydessä.
- Tehostettu ruokavalio voi olla tarpeen, jos
  - \* vanhus ei pysty syömään riittävästi
  - \* vanhuksella on aliravitsemusta tai sairaudesta tai kuntoutumisesta johtuva lisääntynyt ravinnon tarve (ks. 12.90).

## 13.70 Vanhuksen päivittäisen elämän apuvälineet

*Johanna Kuisma*

- Apuvälineen käyttäminen tukee vanhuksen toimintakykyä ja mahdollistaa merkityksellisten asioiden tekemisen sekä mahdollisimman itsenäisen arjen.
- Apuväline on
  - \* väline, laite tai vastaava, joka edistää tai ylläpitää henkilön toimintakykyä tai osallistumista, kuten kävelykeppi tai rollaattori
  - \* mahdollistaa vanhukselle merkityksellisistä tehtävistä suoriutumisen
  - \* helpottaa osallistumista elämän eri tilanteisiin, kuten kaupassa, konsertissa tai ystävien luona käyminen.
- Tavoitteena on, että apuvälineestä tulisi luonteva osa käyttäjänsä elämää.

- Esteitä apuvälineen käytölle, ks. taulukko 13.70a.
- Osa apuvälineistä tukee myös hoitavien henkilöiden ergonomiaa.
  - \* Hoitajan ergonomiaa tukevia ja vanhukselle turvallisia apuvälineitä ovat esimerkiksi sähkösätky ja nostolaite.

### Apuvälineen tarpeen tunnistaminen

- Tarvitaan tietoa vanhuksen toimintakyvystä.
- Tarkastellaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti, toimiiko vanhus
  - \* itsenäisesti
  - \* turvallisesti
  - \* ilman ylimääräisiä ponnisteluja.
- Selvitetään, mistä toiminnoista (esimerkiksi ulkoilu) vanhus haaveilee ja kykeneekö hän sillä hetkellä niihin.

### Apuvälineen valinta

- Oikein valituilla apuvälineillä voidaan edistää ja tukea vanhuksen toimintakykyä.
- Esimerkkejä arjen toiminnoissa käytettävistä apuvälineistä, ks. taulukko 13.70b.
- Valinnan pohjana ovat vanhuksen
  - \* toiveet, tavoitteet, toimintakyky ja toimintaympäristö
  - \* terveydentila ja yksilölliset ominaisuudet, kuten pituus ja paino.
- Valintaan saa apua apuvälinepalveluista.
- Apuvälineasiantuntija arvioi yhdessä ammattilaisen ja vanhuksen kanssa hänen tilanteeseensa ja tarpeisiinsa sopivat apuvälineet.