TIEDÄ JA TOIMI

Tämän julkaisun korvaa uusi, päivitetty julkaisu osoitteessa:
http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111390110

KAATUMISTEN EHKÄISY

Omaishoitajat

Miksi sinun omaishoitajana kannattaa toimia kaatumisten ehkäisemiseksi?

Omaishoitajana tunnet omaisesi terveyttä ja toimintakykyä koskevat asiat ja niiden muutokset hyvin. Ole siis aktiivinen ja hanki tietoa kaatumisten vaaratekijöistä, seuraa omaisesi terveydentilaa ja ryhdy tarvittaessa toimeen. Omaishoitajana, sinä olet tärkeä hoitotiimin jäsen. Jos huomaat asioita, jotka voivat lisätä hoidettavasi alttiutta kaatuilulle, kerro niistä terveydenhuollon ammattilaisille ja pyydä kaatumisvaaran kartoitusta. Pyydä myös ohjeita, mitä voitte yhdessä hoidettavasi kanssa tehdä, ettei kaatumisia sattuisi.

Miten voin vähentää iäkkään omaiseni kaatumisalttiutta?

- Rohkaise ja kannusta päivittäiseen liikkumiseen. Liikkumisen rajoittaminen ei ehkäise kaatumisia.
- Kannusta iäkästä tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteluun osana päivittäisisä askareita. Tehkää harjoituksia vaikka yhdessä, silloin pidät yllä myös omaa kuntoasi.
- Tunnista ajoissa muutokset terveydentilassa, jotka voivat lisätä kaatumisvaaraa. Ole hyvissä ajoin yhteydessä terveydenhoitajaan tai lääkäriin.
- Kerro kaikista kaatumisista hoitavalle lääkärille tai terveydenhoitajalle. Miettikää, mistä kaatuminen johtui ja mitä voidaan tehdä, että niin ei käy uudelleen.
- Pyydä lääkäriä aina kertomaan lääkkeiden mahdollisista kaatumisvaaraa lisäävistä vaikutuksista. Pyydä lääkäriä myös tarkistamaan koko lääkitys säännöllisin väliajoin. Ovatko kaikki lääkkeet edelleen tarpeellisia ja onko annostuksia syytä korjata?
- Hyvä ravinto ja säännöllinen syöminen on tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä. Kysy tarvittaessa neuvoa ravitsemusasiantuntijalta.
- Muista, että jo pienikin määrä alkoholia heikentää huomiokykyä ja tasapainoa ja voi altistaa kaatumiselle. Jos iäkkäällä on käytössä monia lääkkeitä, alkoholin käyttöä kannattaa välttää.
- Tarkista kodin turvallisuus ja hanki tarvittavia apuvälineitä liikkumisen ja arkitoimien turvallisuutta parantamaan. Kysy terveyskeskuksen apuvälinepalvelusta, millaisia välineitä on saatavilla.
- Huolehdi säännöllisestä näön ja kuulon tarkastuksista.

Lisätietoja

Muistiliiton Turvallinen Arki –tietopankkiin on koottu turvallisuusasiaa erityisesti Muistisairaille ja heidän läheisilleen.
www.muistiliitto.fi

Turvallinen koti- sivustolla on paljon tietoa miten voit poistaa kodin vaaranpaikkoja.
http://www.turvallinenkoti.net

Pienilläkin muutostöillä voidaan lisätä kodin turvallisuutta ja ennaltaehkäistä tapaturmia. Korjausten tekemiseksi voi saada neuvontaa esimerkiksi Vanhustyön keskusliitosta.

Korjausneuvonta -esitys
http://www.avustajatoiminta.fi/files/360/Laakso_Korjausneuvonta2012.pdf

IKINÄ
IÄKKÄIDEN KAATUMISTEN EHKÄISY

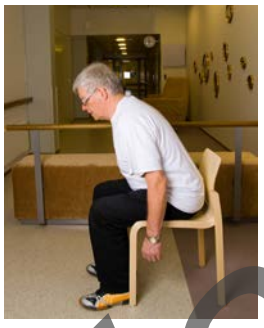
Vanhentunut

Huolehdi myös omasta turvallisuudestasi ja hyvinvoinnistasi

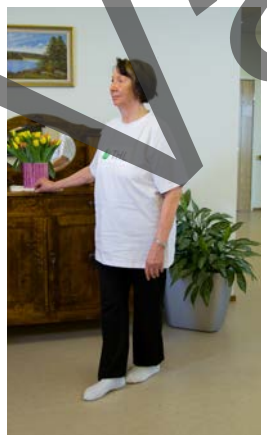
- Käytä itsekin hyviä luistamattomia jalkineita.
- Pyydä terveydenhuollon ammattilaista neuvomaan sinulle oikeita avustus-, nosto- ja siirtotekniikoita, ettet loukkaa itseäsi tai itse kaadu avustaessasi hoidettavaa.
- Hanki apuvälineitä ja tukikaiteita, jotka helpottavat arjen askareita ja liikkumista. Et aina omin voimin pysty tukemaan iäkästä.
- Huolehdi omasta terveydentilastasi, syö hyvin, lepää, liiku ja rentoudu.
- Käytä oikeuttasi pitää vapaapäiviä ja pyydä apua hoitotyöhön, jos se tuntuu liian raskaalta. Väsyneenä työskentely on turvallisuusriski sekä sinulle, että hoidettavallesi.

Kaatumisia voidaan ehkäistä!

Tartu kiinni tukevasta pöydästä tai tuolin selkämyksestä. Kyykisty alas sen verran kuin pääset ja nouse ylös käyttäen reisi- ja pakaralihaksia. Vähennä tuesta kiinni pitämistä vähitellen, kun tunnet, että tasapaino paranee. Tavoitteena on tehdä liike ilman, että pidät tuesta kiinni. Toista suorituksia niin monta kerrallaan kun jaksat, pyrkien joka kerralla lisäämään suoritusten määrää. Ota vaikka tavoitteeksi 20 x.



Nouse tuolista ylös ja laskeudu alas jännittämällä reisiä. Voit aluksi auttaa nousua tukemalla reisiin. Pyri vähentämän käsillä auttamista niin, että lopulta teet liikkeen ilman käsien tukea. Tee niin monta suoritusta kun pystyt ja pyri, että lisäät toistoja vähitellen. Levähdä kuitenkin tarvittaessa välillä. Ota tavoitteeksi nousta 15 x yhtämittaa.

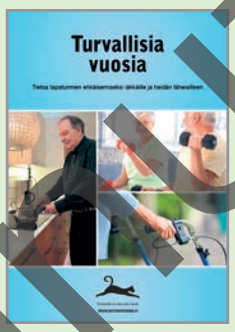


Harjoita tasapainoa laittamalla jalat peräkkäin ja yrittämällä pysyä tällä tavoin pystyssä. Pidä aluksi kädellä kiinni tukevasta pöydästä tai lipastosta. Kun tasapaino paranee, voit vähitellen kokeilla vähentää tukea. Pidä tavoitteena, että lopulta pystyt seisomaan asennossa ilman, että pidät tukea.

Lisätietoja

www.thl.fi/tapaturmat

Turvallisia vuosia -oppaasta saat tietoa kodin turvallisuudesta ja tapaturmien ehkäisykeinoja.



Kotitapaturmakampanjan verkkosivulta löytyy myös Tarkistuslista tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen sekä Turvallisuutta edistävät varusteet –turvatuoteluettelo.
www.kotitapaturma.fi

Vanhentunut