

Kaatumisvaaran arviointi

Tämän lomakkeen tarkoituksena on karkealla tasolla arvioida kuinka suuressa kaatumisen vaarassa olette. Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin rastittamalla teitä parhaiten kuvaava vaihtoehto. Rastittakaa vain yksi vaihtoehto kysymystä kohden.

1. Mihin ikäryhmään kuulutte?

- alle 75 v. (0 p.)
 75–84 v. (1 p.)
 85 v. tai vanhempi (2 p.)

2. Oletteko kaatunut viimeisen 12 kuukauden aikana?

(Kaatumisella tarkoitetaan mm. liukastumista, kompastumista, putoamista)

- En (0 p.)
 Kyllä, 1 kerran (2 p.)
 Kyllä, 2 kertaa tai useammin (4 p.)

3. Koetteko tasapainonne hyväksi ja liikkumisenne varmaksi?

- Kyllä, liikkumiseni on varmaa ilman apuvälineitä sekä sisällä että ulkona (0 p.)
 Kyllä, apuvälineen kanssa (1 p.)
 En, koen epävarmuutta tasapainoni ja/tai liikkumiseni suhteen (2 p.)

4. Tarvitsetteko apua päivittäisistä askareista ja toiminnoista selviytymisessä? (pukeutuminen, peseytyminen, kotityöt, kuten ruoanlaitto ja siivous, kaupassa käynti ja asioiden hoito)

- En, selviydyn kaikesta itse (0 p.)
 Kyllä, tarvitsen jonkin verran apua joissakin askareissa (1 p.)
 Kyllä, tarvitsen paljon apua (2 p.)

Osa sairauksista lisää kaatumisvaaraa.

Näitä ovat (mm.):

- sydänsairaus
- diabetes
- Parkinsonin tauti
- huimaus
- osteoporoosi
- heikentynyt näkö
- muistisairaus
- aivohalvaus
- hengityselinsairaus
- tuntopuutokset alaraajoissa
- tuki- ja liikuntaelimestön sairaus (mm. nivelrikko, alaraajojen tekonivelet)

5. Onko teillä jokin yllä mainituista sairauksista?

- Ei (0 p.)
 Kyllä, yksi (1 p.)
 Kyllä, kaksi tai useampi (2 p.)

6. Kuinka usein harrastatte liikuntaa?

- 3 kertaa viikossa tai useammin vähintään 30 minuuttia kerrallaan (0 p.)
 1–2 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan (1 p.)
 Satunnaisesti tai en ollenkaan (2 p.)

Laskekaa kaikista kysymyksistä

saadut pisteet yhteen. _____ pistettä

- 0 p. Kaatumisvaaranne ei ole kohonnut.
1–5 p. Kaatumisvaaranne on kohonnut.
6–8 p. Kaatumisvaaranne on selvästi kohonnut. *Suosittelaa ammattilaisen arviota.*
9–14 p. Kaatumisvaaranne on suuri. *Vaatii ammattilaisen arvion.*

Lomakkeen antaja täyttää:

- ei tarvetta lisätoimenpiteille
 ohjeistettu lisäämään liikuntaa (liikuntaohje)
 kerrottu sopivista liikuntaryhmistä
 annettu aiheeseen liittyvää materiaalia
 suositeltu hakeutumaan tarkempaan kaatumisvaaran arviointiin

pvm ___/___ 20___