

PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ -OPAS

Toteutetun käytännön nimi

Pysytään pystyssä-opas

Kokonaisuus, johon toteutettu käytäntö liittyy

Onnettomuuksien estäminen
Ikääntyneiden turvallisuuden edistäminen
Kaatumisten ehkäisy

Mistä käytäntö sai alkunsa, kauan se on ollut käytössä ja miksi sille oli tarvetta?

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE) haki vuonna 2013 hyvää potilas / väestö / ammattilaisen tuki ohjetta kaatumisten ehkäisyyn. Erilaisia ohjeita ja joku opas löytyi, mutta jokaisesta tuntui puuttuvan jotain tai ne eivät olleet väestölle suunnattuja.

Ketkä osallistuivat käytännön kehittämiseen ja toimeenpanoon?

AKEn jäsenet (= KYS ERVA alueen moniammatillinen verkosto), jokaiseen osioon haettiin jäsenet heidän asiantuntemuksensa pohjalta (ravitsemusterapia, farmasia, lääketiede, hoitotyö ja -tiede, potilasturvallisuus, opetus jne.).

Miten käytäntö toteutettiin?

Aiheet oppaan sisällöksi valittiin yhdessä ja verkosto jaettiin ryhmiin joissa kukin ryhmä koosti olemassa olevan tiedon pohjalta tiivistelmän omasta alueestaan. Osiot koottiin oppaan muotoon pj:n toimesta.

Suomenkielinen opas, Pysytään pystyssä, valmistui 2014 ja sen ruotsinkielinen käännös, Håll dig på fötterna 2015. Vielä samana vuonna AKE työsti myös otona englanninkielisen version, Stay Up, joka voitti International Safety Media Awards palkinnon 2016 painettujen medioiden sarjassa. Vuonna 2016 opas käännettiin opiskelijatyönä venäjäksi (Savonia AMK:n sairaanhoidon opiskelija, jonka äidinkieli on venäjä). Vuonna 2018 opas päivitettiin ja Diakonia AMK:n opiskelijat käänsivät oppaan turkinkielelle ja 2019 arabiaksi.

Kuinka paljon ja millaisia kustannuksia aiheutui käytännön toteuttamisesta?

Opas työstettiin verkostossa oman työn ohella. Hoitotyön tutkimussäätiön henkkeen saamalla RAY:n tuella (johon osallistuimme) saimme oppaan ruotsinkielisen version ja ensimmäinen painatus, joka jaettiin Hotuksen tilaisuudessa em. hankkeen tilaisuudessa 2014. Tällöin valmiina oli suomen- ja ruotsinkielinen opas.

Voiko käytännöllä sanoa olleen konkreettisia tuloksia ja vaikutuksia?

Opasta on jaettu väestölle eri kaatumisen ehkäisyyn liittyvissä tilaisuuksissa Kys ERVA alueella, työyksiköissä erikoissairanhoidon ja perusterveydenhuollon laitoksissa, asumisyksiköissä, terveystieteissä jne. yli 20 000 kappaletta (2018 tieto). Se on myös liitetty Duodecimin oppiportin Kaatumisten ehkäisy kurssiin. Tavoitteena on ollut väestön ja ammattilaisten tietoisuuden lisääminen siitä kuinka omalla toiminnalla voi vaikuttaa kaatumisriskiinsä. Kuopion kaupungin tilaisuuksissa tehtyjen kyselyiden mukaan oppaan tunnettuus on lisääntynyt ja sitä kautta ilmiö on varmasti tullut tutummaksi väestölle. Kieliversioita on työstetty siksi, että väestöllä olisi mahdollisuus lukea asioista omalla kielellään ja ymmärtää näin asiat paremmin. Erityisesti alueilta,

joilla ei ole talvisia olosuhteita tai terveydenhuolto on järjestetty toisin opas antaa tietoa Suomen tilanteesta ja mahdollisuuksista oman kaatumisen ehkäisy tiedon saamiseen.

Olisiko jotain voitu tehdä paremmin tai eri lailla? Mikä oli erityisen haasteellista?

Koska opas on kokonaan työstetty otona tai opiskelijoiden harjoitus- tai opinnäytetöinä se on ollut varsin työläs. Päivittämistä ja kieliversioita varten joudutaan myös hakemaan oikeita henkilöitä joskus pitkäänkin. Opas on tosin laadittu alunperin niin, ettei siinä olisi juurikaan vanhentuvaa tietoa.

Mahdollisen jatkotyön kuvaus

Opas tulee tarkastella muutaman vuoden välein päivitystarpeen selvittämiseksi. Arabiankielinen ei ole vielä saatavana julkisesti ja venäjänkielinen on päivityksessä paraikaa. Tulevaisuudessa tulee tarkastella kriittisesti sitä, onko useammalle kieliversiolle tarvetta ja jos on mitkä kielet olisivat tarpeen.

Miten käytäntö paransi kaupungin, kunnan tai alueen turvallisuutta?

Opas täytti puuttuvan aukon väestölle jaettavasta kaatumisten ehkäisyn tiedosta. Samalla se on hyödyttänyt tulevia ammattilaisia (käytössä alue oppilaitoksissa) ja valmiita ammattilaisia (tukena kun asiakkaalle / potilaalle kerrotaan kaatumisen riskeistä ja niihin vaikuttamisesta).

Opit/kokemukset, joista muut toimijat voivat hyötyä

Moniammatillisen verkoston järjestelmällisestä toiminnasta on suuria hyötyjä, jotka oikein suunnattuina tukevat / parantavat paitsi ammatillista osaamista, hyödyttävät myös hyvin laajaa joukkoa eri toimijoita sekä suoraan väestöä.

Muuta huomioitavaa

Opas kieliversioineen on saatavana osoitteesta www.psshp.fi/ake ja painettuna Servica Oy:n keskusvarastosta. Opasta voi myös kokonaisuudessaan painattaa halutessaan missä tahansa.

Keneltä tai mistä saa lisätietoa hankkeesta?

Etunimi: Tarja

Sukunimi: Tervo-Heikkinen

Yritys / Organisaatio: Kuopion yliopistollinen sairaala

Sähköposti: tarja.tervo-heikkinen@kuh.fi

Puhelin: 044 7175161

Verkkosivu: www.psshp.fi/ake