

# Kaatumis- ja osteoporoosivastaanotto – Kaaos-vastaanotto

Tampereen kaupunki, avo- ja asumispalvelut, vastaanotto toiminta

## KAAOS-VASTAANOTON TYÖTIIMI:

**terveydenhoitaja**  
Minna Nieminen

**fysioterapeutti**  
Jaana Lindberg

Tehtävänä kartoittaa kaatumisten ja murtumien riskitekijät

## KAAOS-VASTAANOTON TOIMINNAN TARKOITUKSENA

on ikääntyvien jatkuvasti lisääntyvien kaatumisten, luukadon ja niistä aiheutuvien luunmurtumien ja muiden vammojen ehkäisy

## VASTAANOTOLLE ASIAKKAAT TULEVAT KOKO TAMPEREEN KAUPUNGIN ALUEELTA

- terveydenhuoltohenkilöstön suosituksesta
- itse hakeutuen

## VASTAANOTTOKÄYNTI SISÄLTÄÄ:

- haastattelun/ elintapakartoituksen
- liikunta- ja toimintakyvyn testauksen
- tarvittaessa kotikäynnin elinympäristön kaatumisriskitekijöiden kartoittamiseksi

## VASTAANOTTOKRITEERIT:

ikä yli 65 vuotta ja lisäksi

- huono liikunta-/toimintakyky
- kaatuilutaipumus
- tuore tai aiempi osteoporoottinen murtuma
- äidillä/isällä ollut lonkkamurtuma tmv. osteoporoottinen murtuma
- osteoporoosi (todettu tai vahva epäily)
- BMI alle 19
- osteoporoosi-/kaatumis-/murtumariskiä lisäävä perussairaus

## TOIMENPITEET:

- liikuntaneuvonta/ liikunta- ja toimintakyvyn parantaminen
- ravitsemusneuvonta
- kaatumisriskiä lisäävien sairauksien hoito, lääkityksien tarkistus
- tarvittaessa ohjaus omalääkärin vastaanotolle
- osteoporoosin hoito
- alkoholin liikakäytön ja tupakoinnin välttäminen/lopetus
- asiakkaan elinympäristön turvallisuuden parantaminen
- ikäihmisten terveystieteiden/ painonhallintaryhmä

## Kaaos-vastaanotto

Itsenäisyydenkatu 21 B, 33500 TAMPERE  
terveydenhoitaja Minna Nieminen, 040 801 6862  
fysioterapeutti Jaana Lindberg, 040 806 3549