



TÄNK EFTER FÖRE

Goda vanor
för att
förebygga
fall och
fallskador



BROSCHYREN INNEHÅLLER

SID 2
INLEDNING

SID 4
RISKFAKTORER

SID 5
FALL OCH
FALLSKADOR
KAN FÖREBYGGAS

SID 8
MOTION – DEN
BÄSTA MEDICINEN

ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR
I RÖRELSEORGANEN

SID 9
BENSKÖRHET – DEN NYA
FOLKSJUKDOMEN

SID 10
TIPS FÖR ATT FÅ ETT
SÄKRARE HEM MED
CHECKLISTA

Välkommen! Den här broschyren har sammanställts för att ge dig som är äldre några råd och tips om hur du kan förebygga fallolyckor.

Den innehåller även information om vad som händer i rörelseorganen i samband med åldrandet samt en checklista med förslag på vad du kan kontrollera och åtgärda i och utanför ditt hem. Utgå från dig själv och det som du tycker är viktigt och åtgärda det som berör dig.

Vi vänder oss till dig för att skador på grund av fallolyckor är ett omfattande folkhälsoproblem hos äldre personer. Risken att ramla och drabbas av skador ökar med stigande ålder.

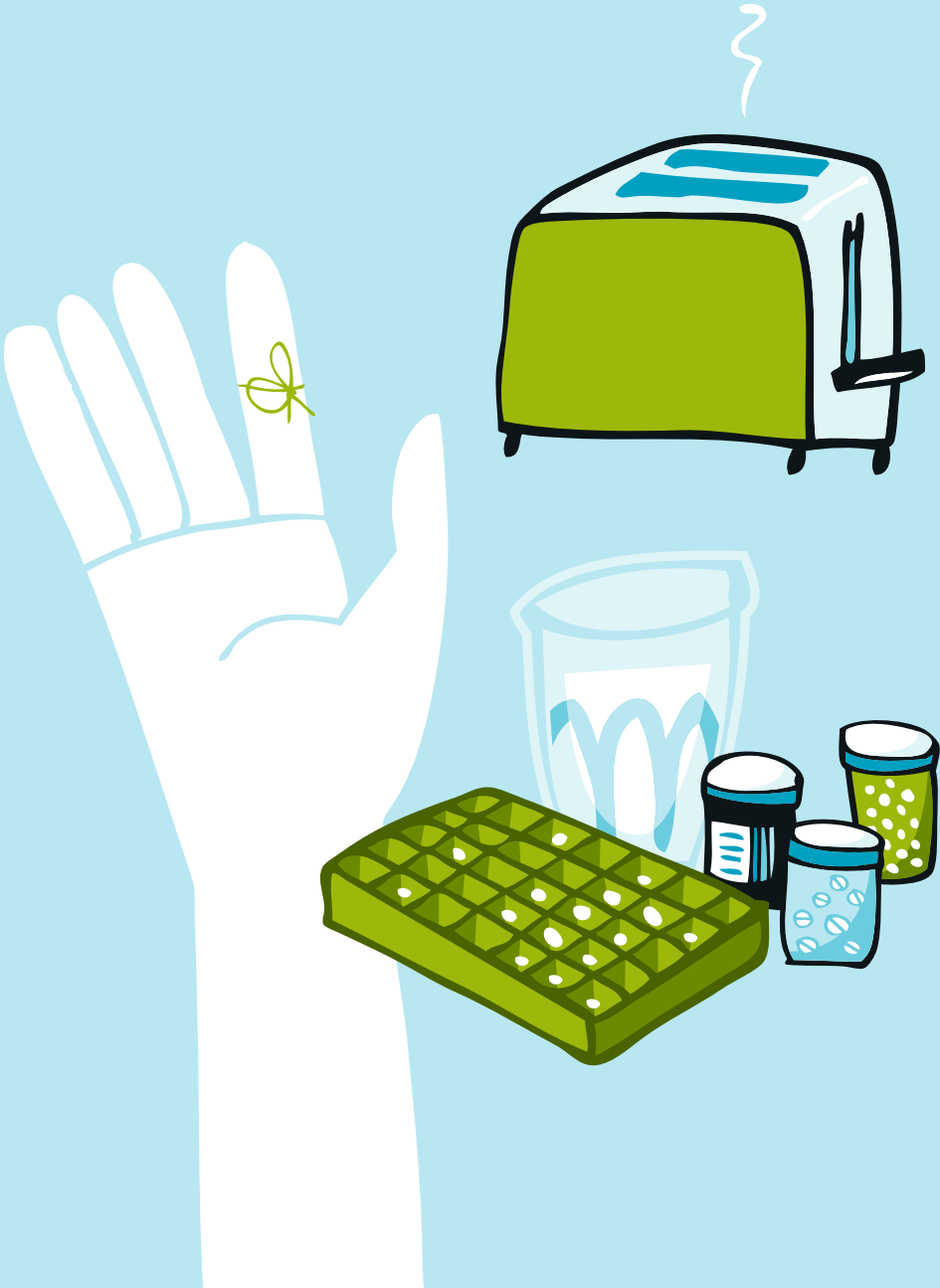
Har man en gång ramlat och skadat sig blir man ofta rädd för att falla på nytt och begränsar sitt sociala och aktiva liv med risk för nya fallolyckor. En ond cirkel kan lätt uppstå.

Att undvika fallolyckor helt och hållet är omöjligt. Vi människor vill och ska röra på oss. Men genom att känna till de vanligaste riskfaktorerna och hur man kan åtgärda dem kan många olyckor förhindras.

Trevlig läsning!



3



Risikfaktorer

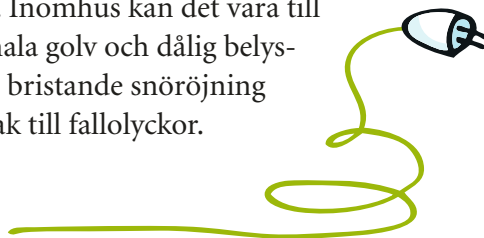
Individuella riskfaktorer

Många gånger bidrar flera samverkande faktorer till att äldre människor ramlar och skadar sig. Individuella riskfaktorer är i första hand relaterade till hög ålder och till de förändringar som då sker i kroppen såsom nedsatt syn och hörsel och minskad muskelstyrka. En del av kroppens kontrollsystem försvagas, vilket kan medföra svårighet att hålla balansen.

Sjukdomar liksom olika läkemedel kan vara bidragande orsaker till att man ramlar och skadar sig. Många faller på natten. Man är på väg till toaletten, är trött, ser kanske dåligt och är kanske påverkad av nattmedicin. Även livsstilen har betydelse. En riskgrupp är de som sällan vistas utomhus utan lever ett inaktivt och isolerat liv.

Miljörelaterade riskfaktorer

Risikfaktorer finns även i omgivningen både inom och utanför hemmets väggar. Inomhus kan det vara till exempel lösa sladdar, hala golv och dålig belysning och utomhus kan bristande snöröjning och sandning vara orsak till fallolyckor.



Fall och fallskador kan förebyggas

Forskning visar tydligt att det går att förebygga fall och fallskador. Enkla lösningar i miljön kan leda till stora förbättringar. Riskfaktorer kan avlägsnas eller minskas. Det är också viktigt att stimulera friskfaktorer, det vill säga att bevara det friska friskt.

Det är bra om du...

- Promenerar dagligen i dagsljus ute i friska luften. Förutom motion får du då även vitamin D, eller ”solvitaminet” som det brukar kallas. Du träffar människor och djur och får nya sinnesintryck.
- Deltar i någon form av gymnastik.
- Äter allsidigt och tillräckligt ofta.
- Äter bladgrönsaker som broccoli, spenat, grönkål och vitkål (rika på kalcium).
- Dricker cirka en halv liter mjölk om dagen.
Om du inte vill ha mjölk kan du försöka få kalk på annat sätt, till exempel genom att äta ost, keso, fil-mjölk eller yoghurt.
- Äter strömming, lax, sill, ägg och smör, som innehåller vitamin D.
- Dricker mycket även om du inte är direkt törstig. För lite vätska kan ge upphov till förvirring, yrsel och trötthet. Risken för att ramla ökar.
- Har ett socialt nätverk. Det ger stimulans och glädje och motverkar inaktivitet.

5



- Har regelbunden kontakt med din läkare och optiker.
 - Ber läkaren se över dina eventuella mediciner och hur kombinationer av olika läkemedel påverkar risken att falla.
 - Inte röker. Det finns stora hälsovinster med att inte röka.
 - Skaffar eventuella hjälpmedel om du behöver, exempelvis gånghjälpmedel, glasögon etc som kan underlätta din vardag.
- Alla har väl upplevt en svaghet och ostadighet i benen efter en tids sängläge på grund av exempelvis influensa. Om någon sjukdom drabbar dig så du blir sängliggande några dagar, är det fördelaktigt om du rör på benen och tårna. Försök att snabbt komma igång igen. Men ta det väldigt försiktigt de första dagarna! Sitt en stund på sängkanten innan du stiger upp.





DET ÄR ALDRIG FÖR SENT
ATT BÖRJA MOTIONERA!

Motion – den bästa medicinen



Vi människor är gjorda för rörelse. En aktiv livsstil är en friskfaktor för alla i alla åldrar. Undersökningar har visat att muskelmassan kan öka och muskelstyrkan förbättras även hos äldre genom fysisk aktivitet. Spänsten bibehålls. Det är alltså viktigt att ”hålla i gång”.

Promenad på cirka 30-45 minuter dagligen är bra motion, liksom gymnastik. Det ger bra kondition, stärker muskler och påverkar rörligheten och balansen positivt. Man faller inte så lätt och om olyckan väl är framme blir skadorna ofta mindre. Motion förebygger också sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, förhöjda blodfetter, förhöjt blodtryck, samt övervikt och är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa.

8

Åldersförändringar i rörelseorganen

I samband med att man blir äldre minskar muskelmassan och muskelstyrkan försvagas. Denna förändring sker mest hos dem som är fysiskt inaktiva. Gångsvårigheter och stelhet kan bero på ett visst slitage i lederna med åren. Den sammanlagda effekten av stelhet, muskelförsvagning och nedsatt rörlighet i leder ger ett mindre ledigt rörelsemönster, som medverkar till ökad fallrisk.

Benskörhet – den nya folksjukdomen

Benskörhet eller osteoporos, som är den medicinska termen, kallas ibland för den nya folksjukdomen. Människors benägenhet att drabbas av benskörhet påverkas bland annat av kön, ålder och ärftlighet. Kvinnor drabbas oftare än män på grund av östrogenbrist efter klimakteriet. Dessa faktorer kan vi inte göra så mycket åt men det finns riskfaktorer som går att påverka som:

- kost
- rökning
- inaktivitet.



9

Benskörheten beror på att skelettet förlorar kalcium (kalk), som är det mineralämne som ger skelettet dess styrka. Om halten av kalcium i blodet är för låg, till exempel på grund av att födan innehåller för små mängder, frigörs på hormonell väg kalcium till blodet från skelettet, som då urkalkas och blir skörare.

D-vitamin har en central roll för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig den mängd kalcium från födan som behövs för att skelettet ska förbli starkt och friskt. I huden finns ett förstadium, som under inverkan av solljus omvandlas till aktivt D-vitamin. Vid alltför mycket vistelse inomhus går man miste om denna naturliga tillförsel.

Rökning inverkar negativt på omsättningen av kalcium och vitamin D. Den minskar också östrogenets aktivitet.

Inaktivitet är också en riskfaktor för att drabbas av benskörhet. Ett skelett som inte används bryts ner snabbare.

TIPS

FÖR ATT FÅ ETT SÄKRARE HEM

10

De flesta höftfrakturer uppges inträffa inomhus i hemmiljö. För att minska fallskadorna är det bra att göra en översyn och en bedömning av de risker som finns i hemmiljön. Gå till exempel en "fall-riskrond" i ditt hem.

Besök alla rum, notera eventuella risker och åtgärda det som du anser är nödvändigt. Till din hjälp bifogas en checklista.

Om du behöver råd och hjälp, kan du ta kontakt med arbetsterapeut, distrikts-sköterska eller din läkare.



ENTRÉ

- Det är bra belysning
- Det finns hiss i huset
- Det finns ledstång i
- Det finns halkskydd
- Det går lätt att ta sig

CHECK

Om du kan svara JA har du skapat en sä

HALL

- Jag har bra belysning i hallen.
- Jag har lättåtkomliga hängare för ytterkläder.
- Jag har en stadig stol att sitta på när jag klär av och på mig.
- Jag har en dörmatta som är hel och stadig i kanterna.

i entrén.
t.
alla trappor.
på alla trappsteg.
fram i entrén.



KÖK

- Jag har sittmöjlighet vid arbetsbänkar.
- Jag har de köksföremål som jag använder mest lättillgängliga.



LISTA

na på följande påstående
krigare miljö för dig själv.

ALLA RUM

- Jag torkar mina golv, men polerar dem inte.
- Jag har halkskydd under de lösa mattor jag går på.
- Jag har halkskydd på trapporna – hela stegen, inte bara k
- Jag har satt fast alla lösa el- eller telefonsladdar som jag k
- Jag har tagit bort höga trösklar som utgör hinder.
- Jag har fri gångväg till balkongdörr eller fönster.
- Jag har de föremål som jag använder mest lättillgängliga.
- Jag har bytt ut svaga glödlampor och har bra belysning i hela lägenheten/huset.
- Jag har en bärbar telefon som jag alltid har bredvid mig.

JAG SJÄLV

- Jag använder skor och tofflor som har bakkappa och sitter ordentligt på fötterna.
- Jag använder skor som har halkfria sulor.
- Jag undviker att gå i strumplåsten.
- Jag undviker lång morgonrock som jag kan trampa på.
- Jag använder broddar på skor och stövlar under vintern.
- Jag använder isdubb på kappen.
- Jag använder dosett till mina läkemedel för att undvika feldosering.
- Jag undviker att klättra på stolar och pallar.



BADRUM

- Jag har antihalkmatta i badkaret/duschen och på badrumsgolvet.
- Jag har en matta på golvet att sätta fötterna på när jag har badat/duschat.
- Jag har handtag på väggen intill badkaret/duschen.
- Jag har pall i duschen eller badbräda i badkaret.
- Jag har toalettstolsförhöjning.
- Jag har dörren öppen till toaletten på natten och toalettlampan tänd.



kanterna.
kan snava över.

ÖVRIGT

- Jag har en korg för matkassar och dylikt på min rollator.
- Jag har en fungerande brandvarnare.

Miljörelaterade riskfaktorer finns även i omgivningen utomhus. Säg till fastighetsägaren/hyresvärden direkt om du upptäcker olycksfallsrisker utomhus som exempelvis bristande snöröjning och sandning, dålig eller trasig belysning och om trappor utomhus är hala.

SOVRUM

- Jag har gott om plats runt sängen.
- Jag har ett stadigt nattduksbord.
- Jag når belysningen från sängen.
- Jag har en telefon vid sängen.
- Jag har alltid en liten lampa tänd på natten.
- Jag placerar ett glas vatten vid sängen när jag går och lägger mig, så jag slipper stiga upp om jag blir törstig.
- Jag tar det alltid lugnt på morgonen när jag stiger upp.
- Jag sitter en stund på sängkanten innan jag reser mig.
- Jag sitter bekvämt när jag klär på och av mig.



DET ÄR LÄTTARE
ATT FÖREBYGGA
ÄN ATT BOTA

TIPS

**FÖR ATT FÅ ETT
SÄKRARE HEM**

VILL DU KONTAKTA OSS?

**BROSCHYREN KAN BESTÄLLAS
PÅ TFN 08-790 97 04 ELLER VIA
www.nestor-foucenter.se**

Nestors är ett kommun- och landstingsägt forsknings- och utvecklingscenter.

Centrets uppgift är bland annat att bidra till att höja kvaliteten inom äldreomsorg och äldrevård och därmed livskvaliteten för äldre personer och deras närstående.