



Tema 3 – förebygga fall

Mål:
Medvetandegöra seniorer –
vad kan jag göra själv för att
inte ramla



Hur många äldre ramlar?

Cirka en tredjedel av de äldre som bor i eget boende råkar ut för en fallolycka varje år.

Uppskattningsvis ca 17 500 höftfrakturer om året i Sverige.

Medelåldern är 83 år och två tredjedelar är kvinnor.

Varje år avlider cirka 1000 personer, 65 år och äldre, i Sverige som följd av fallolycka.

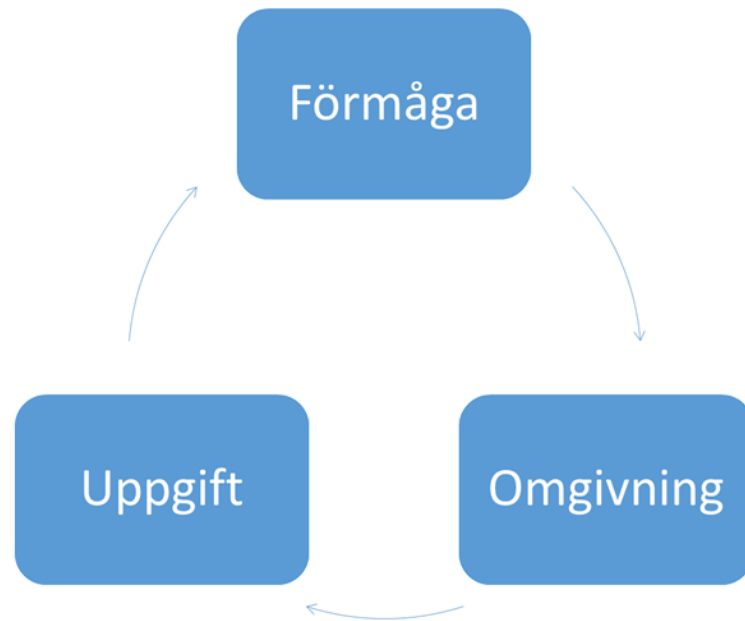


Fall beror på flera saker

Fall uppstår när det inte är balans mellan kapacitet, uppgift och omgivning.

För att förebygga fall behövs åtgärder inom alla dessa tre delar.

Alla delar är lika viktiga att beakta.



Modifierad modell utifrån Lars Nyberg, Umeå Universitet



Vad kan påverka förmågan

- Balansorganet i örat
- Känselfkroppar i hud, muskler, senor och leder som ger information om läge
- Synen och hörseln
- Muskelmassa
- Blodtryck
- Benskörhet
- Urinvägsinfektion
- Olika sjukdomstillstånd
- Läkemedel
- För lite och "fel" mat och dryck
- Ett fall innebär 50 % risk för ett nytt fall inom ett år



Yrsel

25-40 % över 65 år beräknas lida av yrsel.

Åldersyrsel är ingen sjukdom.

En konsekvens av naturligt åldrande
(syn, hörsel, känselkroppar, balansorgan).

En slags informationsbrist hur omgivningen ter sig.

Tröghet i kroppens organ.

Vad kan man göra:

- Diagnos

- Träna

- Optimera förutsättningar



Synen

Stelhet i och grumling av linsen.

Försämrat mörkerseende.

Äldre ögat arbetar långsammare.

Vad kan man göra:

- Glasögon med rätt styrka

- Bra belysning, även till natten

Så här kan du ta dig upp från golvet

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

**Balansera
mera**

Det är bra att veta hur du kan ta dig upp själv om du ramlar. Att veta vad du ska göra ökar tryggheten. Öva därför på att komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.

Så här kan du ta dig upp.



- Om du inte kan komma upp själv när du fallit, försök att nå en filt eller ett klädesplagg som kan hålla dig varm.
- Gör omgivningen uppmärksam på att du behöver hjälp genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel en käpp eller en krycka.
- Ha alltid en bärbar telefon med dig så att du kan tillkalla hjälp.
- Om du känner oro för att ramla kan du ansöka om ett trygghetslarm hos socialtjänsten.





Balansträning

Exempel på övningar:

- Stå med fötterna ihop
- Stå med fötterna ihop och blunda
- Stå med ena foten framför den andra
- Stå på ett ben
- Gå på en "linje"
- Tåhävningar
- Från sittande till stående utan att hålla sig i
- Tyngdöverföring från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som tyngden läggs på.





Passion för livet

– Reflektion

Vad kan DU göra för att förebygga fall?

