

Balansera mera!

Balansera mera – Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, är en nationell kampanj som pågår under vecka 40, den 3–9 oktober 2016. Årets tema är mat, motion och medicin. Läs mer, få inspiration och ladda ner material på www.socialstyrelsen.se/balanseramera.

Till dig som träffar äldre i ditt arbete

Fallolyckor är den vanligaste olyckstypen av alla olyckor. Majoriteten av dem som vårdas på sjukhus till följd av en fallolycka är personer 65 år eller äldre. Ett fall kan få stora konsekvenser för den enskilde. Men risken för fall kan förebyggas. Du som arbetar inom vård och omsorg är en viktig person i det fallförebyggande arbetet.

Maten

Aptiten och näringsupptaget förändras hos äldre personer. Undernäring eller risk för undernäring förekommer hos äldre och kan påverka ork och balans och därmed öka risken för fall.

Om du märker att en äldre person tappar i vikt relativt hastigt utan någon särskild anledning är det viktigt att försöka gå igenom hur han eller hon äter. Viktminskningen kan behöva utredas.

En äldre person behöver fett, protein, kolhydrater, frukt och grönt. Regelbundna matvanor är viktigt: tre mål mat om dagen och några mellanmål som kan bestå av smoothies, frukt, nötter, ett glas yoghurt eller liknande.

Träning och balans

Forskning visar att fysisk träning och balansövningar minskar risken för att falla. Många äldre inom äldreomsorgen kan ha svårt att ta sig till exempelvis ett gym eller en träningslokal. Kanske du kan hjälpa den äldre att göra lite övningar hemma till att börja med i sällskap med dig? Eller med hjälp av fysioterapeuter starta träningsgrupper på äldreboendet?

Några exempel på övningar som kan göras i hemmet eller kanske på promenaden:

- Tåhävningar. Ta stöd mot diskbänk eller en stabil möbel. Rullator går också bra men den måste vara låst. Gå snabbt upp på tå med vikten på stortårna och sänk sedan hämlarna långsamt.
- Fötterna ihop. Ta stöd om du behöver det. Sätt ihop fötterna tätt och försök hålla balansen i tio sekunder. Öka tiden om det går.

**Balansera
mera**

 Socialstyrelsen

- Tandemstående. Stå rak med sidan mot stödet. Placera högerfoten direkt framför vänsterfoten så att fötterna bildar en rak linje. Titta framåt och balansera i tio sekunder. Sedan tar du vänsterfoten framför högerfoten och upprepar.

Läkemedel

Läkemedel kan ha stor påverkan på risken för fall. Vissa läkemedel kan föra med sig att man tappar aptiten eller att man inte upplever sig vara hungrig. Andra läkemedel, som till exempel antidepressiva läkemedel, bensodiazepiner (lugnande och ångstdämpande medel) och vissa hjärt- och kärlmediciner som exempelvis Furix ökar i sig risken för fall. Även kombinationer av olika läkemedel kan få en sådan effekt.

Du som arbetar nära den äldre är kanske den första som uppmärksammar hur ett läkemedel påverkar den äldre. Du kan också stötta den äldre i att fråga om läkemedlet påverkar fallrisken eller om den i kombination med andra läkemedel leder till en ökad fallrisk. Kanske behöver en läkemedelsgenomgång göras.

Se över hemmet

Den vanligaste platsen för en fallolycka är faktiskt hemmet. Och oftast sker olyckorna på plana ytor. Det kan vara mattkanter som sticker upp, en sladd som ligger i vägen, eller att man sträcker sig efter något som placerats för långt bort.

Det är förstås den äldre själv som avgör hur han eller hon vill ha det i sitt hem. Men du kan hjälpa honom eller henne att uppmärksamma sådant som kan öka risken för fall. Nedan finns en lista på vad man kan vara uppmärksam på i hemmiljön.

- Sticker mattkanter upp? Behövs halkskydd under mattorna?
- Ligger det sladdar på platser där man riskerar att snubbla över dem? Går det att dra om sladdar längs väggarna?
- Är belysningen tillräcklig? Behövs det nattlampor?
- Behövs en bärbar telefon eller mobil? Att ha en telefon med sig överallt ger möjlighet till snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- Är trösklarna ett problem? Går det att ta bort dem?
- Finns ofta använda föremål nära till hands? Det kan vara föremål man sysselsätter sig med, använder i köket, badrummet eller ofta är i behov av.
- Finns det en sittplats när man ska ta av och på skor, eller vila på vid behov?
- Behövs det halkskydd i badrummet? Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta att stå på efter bad eller dusch.
- Behövs en duschkall?

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att ta fram en webbutbildning riktad till personal inom vård och omsorg och hälso- och sjukvård om fallprevention. Denna utbildning beräknas vara klar under hösten 2017.

Gå gärna in och gilla oss på www.facebook.com/balanseramera