

Förebyggande åtgärder - fall

Lars Nyberg

Luleå tekniska universitet

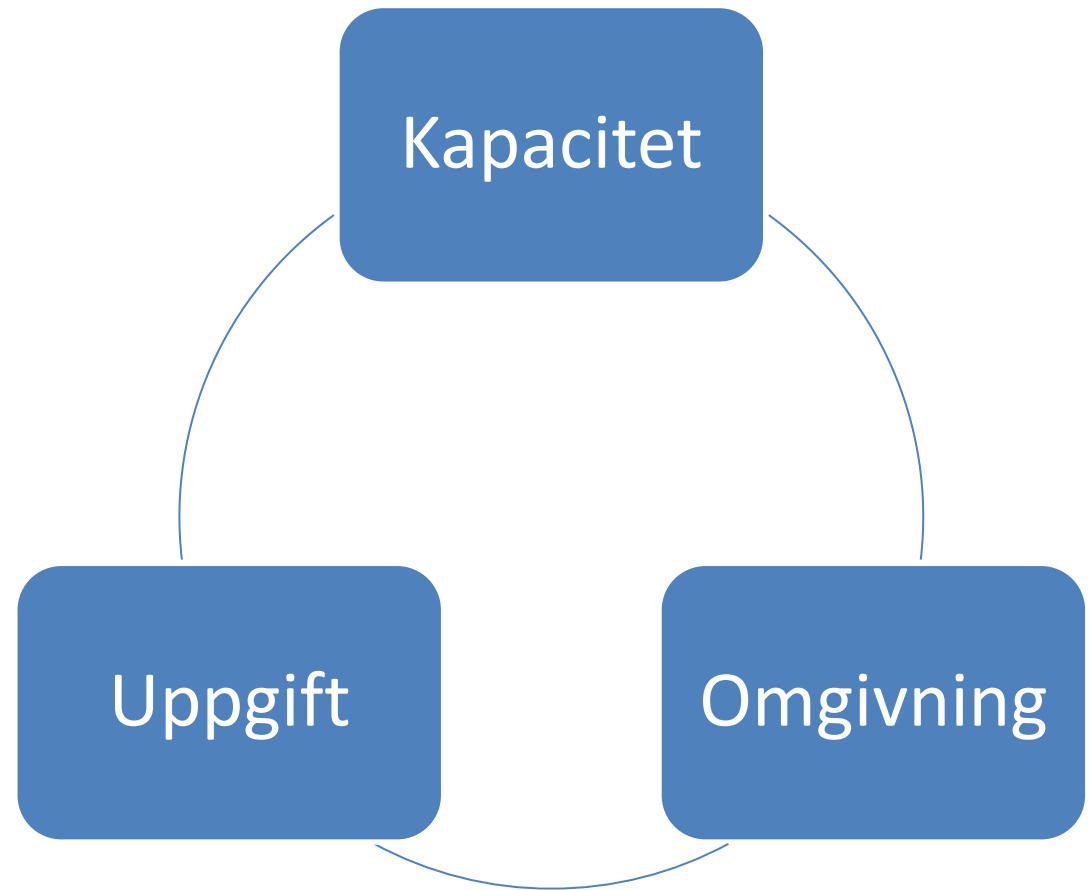
Februari 2013

Förebyggande åtgärder

- Behåll och öka muskelmassan
- Miljö för säker aktivitet
- Minska läkemedelsbiverkningar
- Individuellt sammansatta åtgärder: ju större funktionsnedsättning desto viktigare

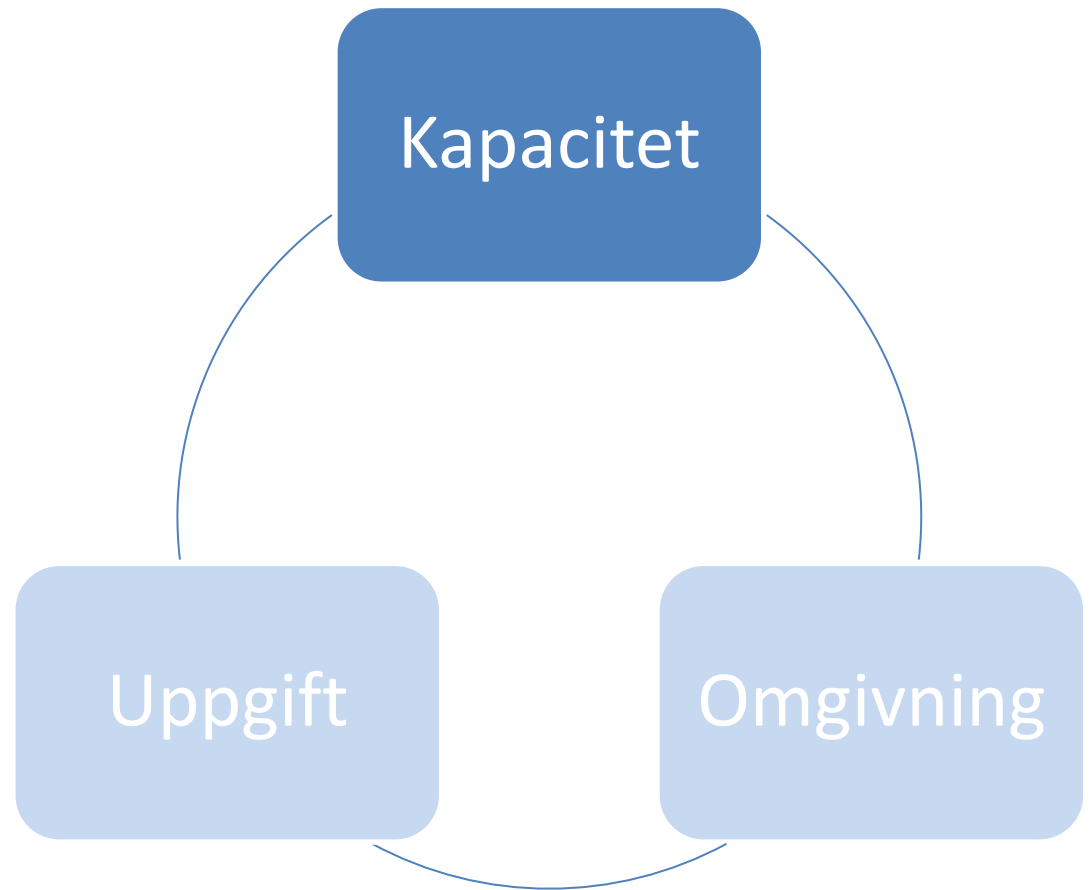
Modell för att förstå fallens uppkomst

- Fall är en fråga om motorisk kontroll i en given situation
- Fall uppstår när det inte är balans mellan de tre delarna i modellen
- Förebyggande av fall kan inriktas mot alla tre delar



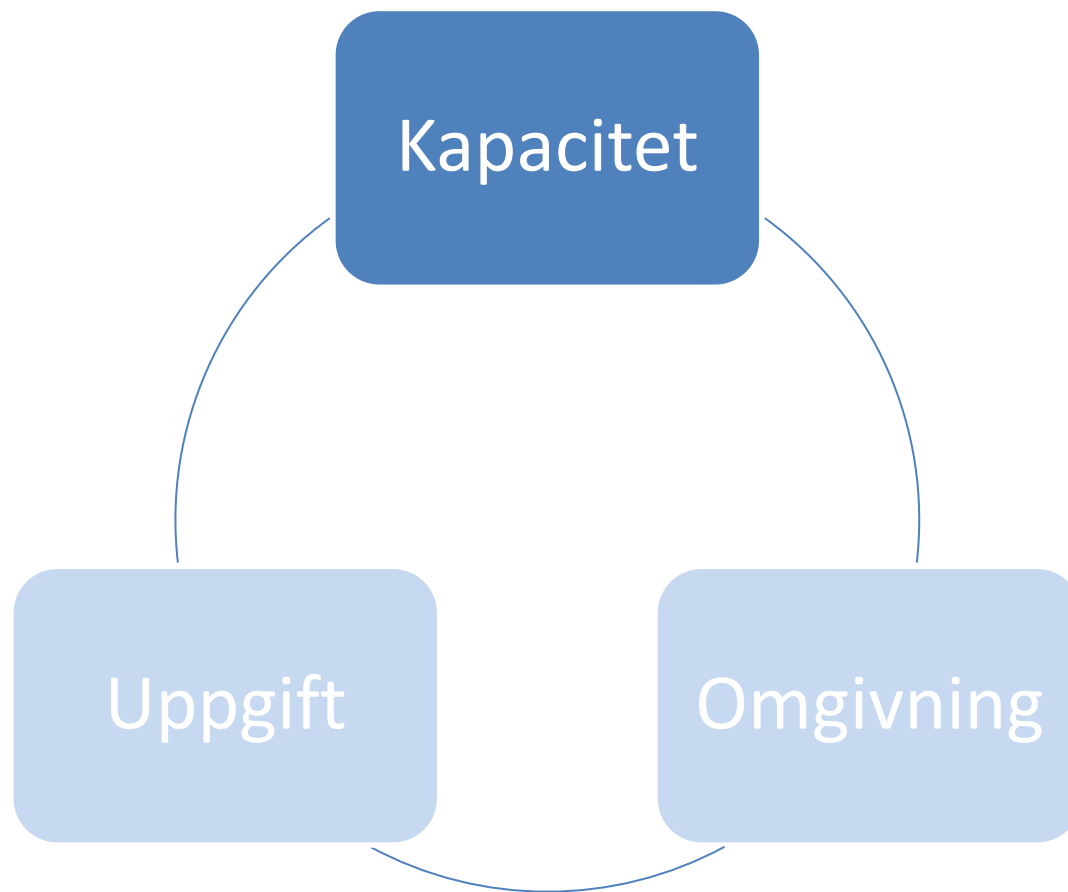
Kapacitet

- Muskulatur
- Balans
- Koordination
- Syn
- Övrig sensorik
 - Ytlig och djup känsel
 - Balanssinnet



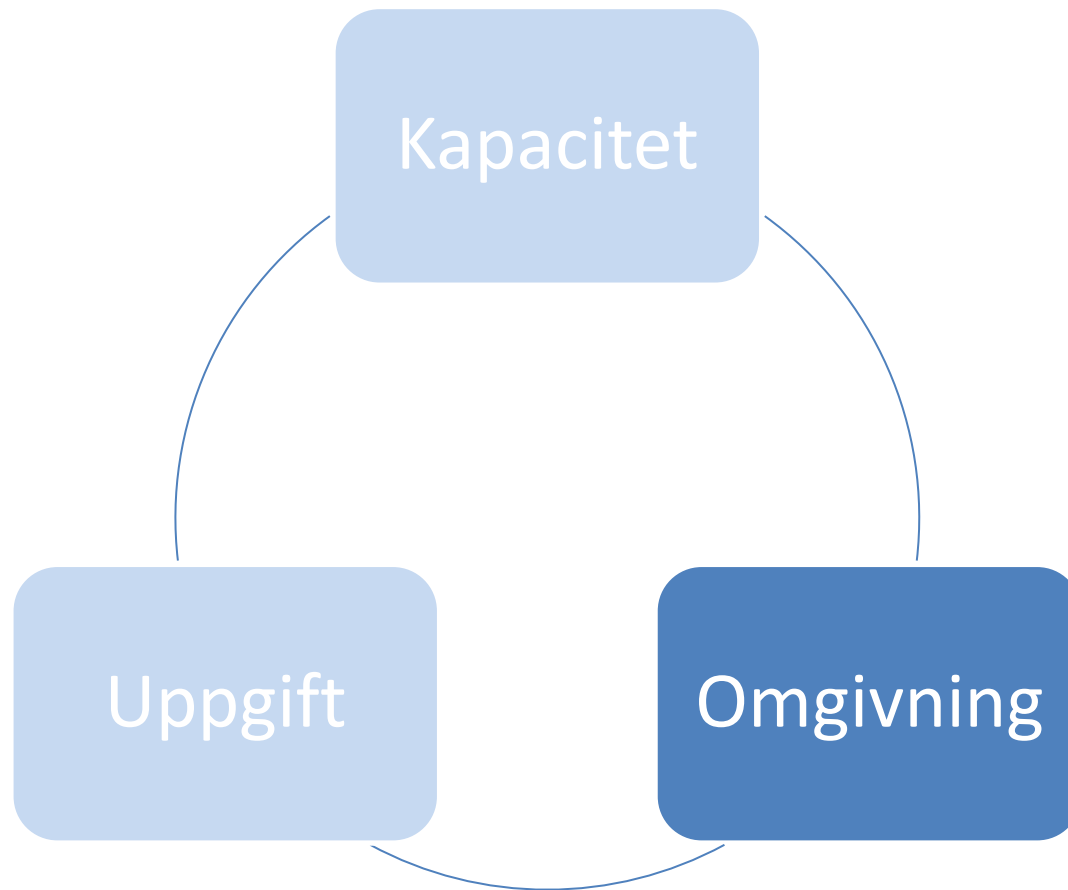
Kapacitet

- Sjunker med det normala åldrandet
- Men påverkas av aktivitet och träning
- Kapaciteter kan tränas och öka även i hög ålder
- **Inaktivitet och oträning –en större bov i dramat än åldrandet för många äldre?**



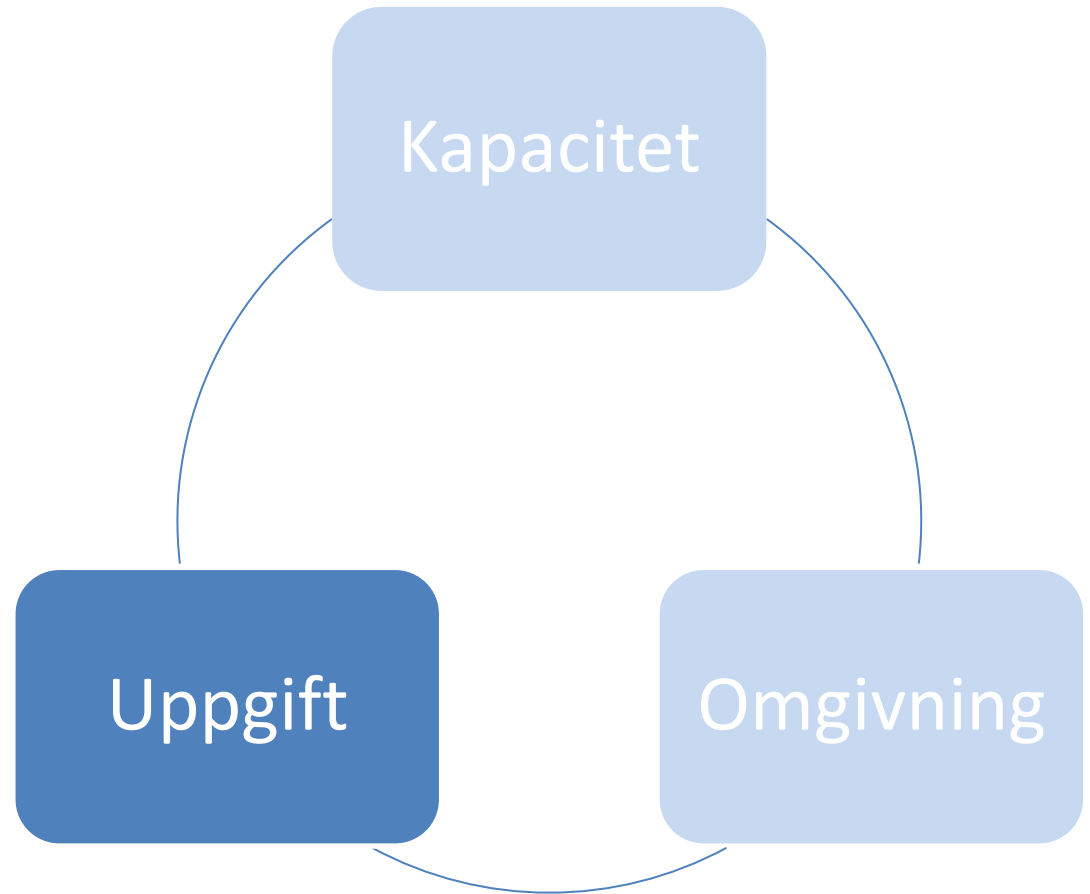
Omgivning

- Ljus- och kontrastförhållanden
- Snubbel- och halkrisker
- Stress
- Tillsyn och stöd
- **Fysiska miljön överraskande svagt knuten till fallrisk!**



Uppgift

- Praxis – mönster att lösa uppgifter
- Attityd gentemot risk
- Kognition



- Få av fallen är under uppenbara riskaktiviteter!

Evidens för förebyggande åtgärder – fall (Cochrane Database)

- Äldre personer i eget boende:
 - Fysisk träning
 - Grupp, kombinerad
 - Tai Chi
 - Individuellt utformad hemträning
 - Multifaktoriell intervention
 - Reduktion av psykofarmaka
 - Vitamin D, pacemaker, starroperation (när indicerat)
 - Miljöåtgärder - hos personer med synnedsettnig eller andra med hög risk

Evidens för förebyggande åtgärder – fall (Cochrane Database)

- Äldre personer i särskilda boendeformer:
 - Multifaktoriell intervention genom multidisciplinära team
 - Fysisk träning, medicinska åtgärder, omgivningsåtgärder, tillsynsåtgärder mm
 - Vitamin D
 - Motsägelsefulla resultat av fysisk träning som enskild intervention

Vad lär vi av evidensen?

- Stöd för reduktion av antal fall med 40%
 - Multifaktoriella åtgärder av multidisciplinära team
 - Viss grad av omfattning och intensitet, anpassning till individs behov
 - Fysisk träning för att höja kapaciteten starkaste enskilda åtgärden
 - Kombinerad träning, med viss intensitet
 - Vitamin D

Vad gör vi idag?

Fortsatta forskningsfrågor

- Hur känner vi igen den som är i risk?
- Vilken är den optimala träningen?
 - Styrka eller koordination, eller båda?
 - Träning av aktivitetsgenomförande/problemlösning?
- Sätta utvärdering av miljöåtgärder i relation till individens kapacitet och aktivitetsmönster!
- Nutritionens betydelse!
 - För att bevara muskelmassa, motverka "frailty"

Vem är i risk?

- Fallit tidigare
- Hög risk enligt vårdares globala bedömning
- Riskindex...

- Många indikationer avseende funktionella fysiska test, antal läkemedel, kognition, mm...
- Frailtyindex?

Fallrädsla

- Mycket vanligt
- Delvis kopplat till tidigare fallhistoria
- Starkt kopplat till aktivitetsbegränsningar, förlorad förmåga – **och ökad fallrisk**
- Forskningsfrågor
 - Relation till motorisk kontroll, miljö, aktivitetsgenomförande
 - Möjligheter att förfebygga/minska?