

Det normala åldrandet

- Balansen
- Synen
- Muskler
- Sjukdom



Hur många faller?

- Uppskattningsvis ca **17 500** höftfrakturer om året i Sverige
- Medelåldern är **82 år** och två tredjedelar är kvinnor
- Under 2015 avled **956** personer, 65 år och äldre, i Sverige
- **21 %** av personer som får en höftfraktur kan inte gå ensamma utomhus
- **13%** förlorar gångförmåga
- **Cirka en tredjedel** av de äldre som bor i eget boende råkar ut för en fallolycka varje år

Fallriskvärdering

Följande två frågor ingår:

Fråga personen, närstående eller tidigare vårdgivare:

Har personen fallit under senaste året?

Fråga personal (dag och natt):

Tror du denna person kommer att falla under sin vistelse här om ingen förebyggande åtgärd sätts in?

Alla äldre patienter från 65 års ålder

Vuxna med neurologiska sjukdomstillstånd

Vuxna med kognitiva sjukdomstillstånd



Fallriskutredning

Flera yrkesgrupper
Flera riskfaktorer

Identifiera riskfaktorerna
Bedöm vilka åtgärder som behöver vidtas

Vad gör patienten när fallrisk föreligger?
Var är patienten? När händer det? Hur gör patienten?

Upprepa bedömning vid förändring av individ, aktivitet eller omgivning



Vikten av att komma upp och gå

Låt det ta tid, inte mer hjälp än nödvändigt.

Gå naturliga sträckor, uppmana till att gå på avdelningen.

Ha stolar utsatta med jämna mellanrum.

4-5 % muskelstyrka försvinner/vecka vid immobilisering.

Påverkan på hjärta, kärl, andningsfunktionen.

Ökad risk för proppar, förstoppning, trycksår och kontakturer.



Säkra förflyttningar

Låt det ta tid, inte mer hjälp än nödvändigt
Använd skor, stadiga
Se till att patienten har på sig glasögonen
Hjälpmedel de använder

Anpassa höjd på stol, säng
Sitt lite innan uppresningen
Gynnsam position för uppresning
Bälte eller underarmstöd
Tumgrepp
Påminn om säker nedsittning i förväg

Information om förflyttningar lättillgänglig för alla.

Om patienten går själv trots att vi bedömt det som ej lämpligt – Ge information och lyssna på hur patienten tänker. Försök att träffa en överenskommelse

