

Fallprevention



Då många faller och skadar sig i Sverige idag, har och pågår det många projekt i Sverige med inriktning mot fallprevention. Med ett mål att uppmärksamma befolkningen om vart riskerna finns för att falla och ge råd om hur man kan påverka sin miljö och sitt beteende för att minska riskerna för fall och skador som följd.

På Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, kan man läsa om fallolyckor och åtgärder. Ett litet utdrag från deras skrift "Skador bland äldre i Sverige" kommer följande statistik.

Under år 2006 vårdades 67 000 personer 65 år och äldre till följd av skador. Fallolyckor var den vanligaste yttre orsaken och låg bakom 64 procent av alla som behövde vård till följd av skador. Den vanligaste fallolyckan var fall i samma plan genom halkning, snubbling eller snavning.

I och kring bostaden är fall den helt dominerande mekanismen eller orsaken till skador. I åldersgruppen 65-79 år är fall orsaken bakom drygt 70 procent av skadorna och i åldersgruppen 80 år och däröver ligger fall bakom 90 procent av skadorna.

På trottoarer, gångbanor, vägar, gator, cykelvägar etc., skadas årligen knappt 30 000 personer (7 000 män och 22 000 kvinnor) så allvarligt att de behöver uppsöka ett akutsjukhus. Den vanligaste mekanismen bakom skadan är för både män och kvinnor fall och den näst vanligaste är att man slår sig genom kontakt med föremål i rörelse eller vila. Fall står bakom 73 procent av kvinnornas skador och 59 procent av männens. Den vanligaste fallolyckan i trafiken sker i samma plan genom halkning, snubbling och snavning.

I särskilt boende, servicehus, sjukhem och liknande (ej sjukhus och vårdcentraler) skadas drygt 10 000 personer om året till följd av fallolyckor. Fall står bakom 95 procent av alla skador i dessa boendeformer.

Några råd och tankar om vanor och vad man kan göra åt dem följer här:



Minska riskerna för att falla omkull hemma

Hur ser det ut hemma hos dig? Fundera några minuter över vilka risker som finns i ditt hem. Skriv ner dem och försök sedan att eliminera fallgroparna!

- Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner. Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands.
- Inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen.
- Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- Ha saker som du ofta behöver nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstege, eller be om hjälp (kontrollera med din kommun om de har någon fixartjänst).
- Trösklar är lätta att snubbla på. Om de är ett hinder – se till att få hjälp att ta bort dem.
- Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten eller antihalkstrumpor.
- Se till att allmänbelysningen i bostaden är god (byt glödlampor till max godkänd watt styrka). Installera gärna en nattlampa.
- Det är lätt att få yrsel och tappa balansen. Sitt därför gärna ner när du klär dig och ta god tid på dig.

- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.
- Se till att badrumsgolvet är halkfritt. Använd halkmatta i badkaret eller duschen. Har du kakelgolv och emalj badkar kan du applicera osynligt antihalk, ger en stor halkfri yta. Handtag i väggen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.

Minska riskerna för att falla utanför bostaden

Alla behöver komma ut och röra på sig i friska luften. Med rätt hjälpmedel kan risken för fallolyckor minskas.

- Använd ordentliga skor, gärna med halkskydd, om det är halt ute.
- Använd hjälpmedel som är rätt inställda. Rollator, stavar eller käpp (med isbrodd vintertid) gör det lättare att hålla balansen.
- I din närmiljö är det också andra som måste ta sitt ansvar för att minska riskerna.
- Entrén ska ha god belysning.
- Trapporna ska ha ledstång.
- Gångvägar och trottoarer ska vara ordentligt sandade vid halka – och vara utan hål och uppstickande plattor. Tveka inte att påtala missförhållanden för din kommun eller hyresvärd. Ju fler som hör av sig, desto större sannolikhet att bristerna åtgärdas.



Bra fysik och rätt mat hjälper dig att hålla balansen

Risken för fallolyckor hänger samman med din fysik. Det är aldrig för sent att börja träna. Utgå från dina möjligheter och från vad som känns lockande. Tänk på att även den kortaste promenad och enklaste övning för otränade muskler är bättre än ingen alls.

Maten är också viktig för bra skelett och balans. Kalkbrist har betydelse för uppkomsten av benskörhet och höftledsfrakturer, även om rökning och brist på fysisk aktivitet är de största riskfaktorerna. Kvinnor är mer utsatta för benskörhet än vad män är.

- Finns det något du kan göra för att förbättra din fysik och rörelseförmåga? Försök att skapa rutiner för regelbunden träning, som passar dig och din förmåga. Att röra på sig minst 30 minuter varje dag är en bra vana.
- Skelettet behöver kalk. D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalk. Mjök, fil, yoghurt, keso och ost innehåller mycket kalk. Bladgrönsaker som broccoli, spenat och grönkål innehåller också kalk, men du måste äta ungefär nio portioner broccoli för att få lika mycket kalk som i ett glas mjök. D-vitamin får vi genom maten men också när vi är ute i solen. För den som inte har möjlighet att regelbundet komma ut kan tillskott av D-vitamin och kalcium vara viktigt.
- Vätska är viktigt för balansen. Du behöver dricka mycket vatten. Tänk på att kaffe, te och alkohol är urindrivande och ökar vätskebehovet.
- Vissa läkemedel kan ge yrsel. Var uppmärksam och tala med läkare eller apotekspersonalen om du känner att de läkemedel du använder påverkar balansen negativt.

För att läsa mer kan gå in via denna länk:

<http://www.msb.se/sv/Forebyggande/Sakerhet-hem--fritid/Aldres-sakerhet/>

