



# Fall och fallskador

HUR KAN DU MINSKA RISKEN ATT FALLA?

Ursprunglig broschyr är framtagen i samverkan mellan Skånes universitetssjukhus i Malmö, Primärvården Skåne och Malmö stad inom ramen för statliga stimulansmedel, mars 2012.

Broschyren har reviderats i samverkan mellan Skånes universitetssjukvård, Skånevård Sund, Skånevård Kryh och representanter från Skånes kommuner, september 2014.

### **Författare**

Inger Nilsson, enhetschef, Arbetsterapiavdelningen, VO ortopedi, Skånes universitetssjukvård  
Monica Bergenek, vårdutvecklare, Staben för verksamhetsutveckling, Skånes universitetssjukvård  
Caroline Friestad, leg. arbetsterapeut, Helsingborgs lasarett, Skånevård Sund  
Lisbeth Karlsson, leg. sjuksköterska, VO ortopedi, Centralsjukhuset i Kristianstad, Skånevård Kryh  
Daniel Smedberg, regional utvecklingsledare, Kommunförbundet Skåne

### **Foto och illustrationer**

Colourbox: Omslaget och sid 4  
Lars Strandberg: sid 7  
Sue Harden-Mugelli: sid 9  
Elisabeth Lewander: sid 8, 10  
Emma Ekstam: sid 14  
Hans-Lennart Götrick: sid 15–18

# Fall och fallskador

Varje år behöver över 70 000 personer läggas in på sjukhus efter fall, varav en majoritet är 65 år eller äldre.

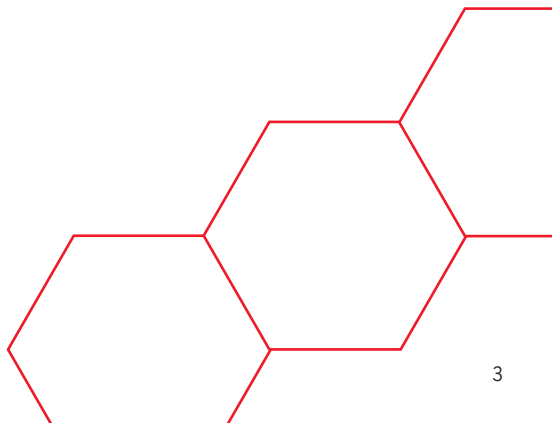
De flesta fallen sker i hemmet, framför allt i vardagsrum/sovrums.

Det finns många orsaker till att vi faller, till exempel yrsel, nedsatt balans, syn, hörsel eller biverkningar av olika läkemedel.

En del fall kan leda till benbrott. En bidragande orsak är att skelettet blir skörare med stigande ålder.

Alla fall går inte att förhindra men det finns flera åtgärder du själv kan göra för att minska risken att falla. Små förändringar kan ha stor betydelse.

Vi hoppas att denna broschyr ska ge dig tips på vägen.





# Rörelse och aktivitet

Kroppen är byggd för rörelse och aktivitet hela livet. Genom att regelbundet röra på sig blir skelett och muskler starkare samtidigt som balans och rörlighet förbättras. Rörelse och träning ger även bättre hälsa och ökat välbefinnande.

Det är aldrig för sent att börja träna. Gör något som du tycker är roligt. Träning kan vara promenader, dans, simning, gymnastik och att gå i trappor. Det är bättre att använda ett hjälpmedel när du är ute och går än att undvika att gå ut för att du är rädd för att falla.

Har du svårt att komma igång med någon träning, kontakta din vårdcentral. Där kan du få recept på fysisk aktivitet och/eller motionstips.



## TIPS

Tänk på att vardagliga aktiviteter som att tvätta, städa, handla och laga mat ger en naturlig träning.

Se till att ha stadiga skor med hälkappa när du promenerar. Vintertid kan du sätta broddar på skorna och isdubb på käppen när det är halt ute. Gå om möjligt på väl upplysta gångar, vägar och trappor som är fria från snö och is.

Har du frågor om hjälpmedel? Kontakta arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut i din kommun för mer information. Information kan också finnas på din kommuns hemsida.

# Mat och dryck

Din kropp behöver energi och vätska för att orka med de dagliga aktiviteterna. Om du äter och dricker för lite riskerar du att bli yr och matt. Drick trots att du inte känner dig törstig.

Om du under en längre tid äter för lite, tappar du muskelmassa vilket ökar risken att falla ytterligare. Ät allsidigt och minst ett mål lagad mat om dagen. Fördela måltiderna jämnt över dagen med 3 huvudmål och 2–3 mellanmål.

Orolig nattsömn kan bero på hunger. Prova ett kvällsmål innan du går och lägger dig, men tänk på att kaffe och te kan vara urindrivande och uppiggande.

Kalcium och D-vitamin behövs för att bygga upp och förhindra urkalkning av skelettet. Tänk på att äta kalciumrik mat, till exempel mjölk, yoghurt och ost. D-vitamin får vi från solljus och via kosten, framför allt från fet fisk och vitaminberikade mejeriprodukter.



## TIPS

Det bör inte gå mer än 11 timmar från sista måltiden på kvällen till första måltiden nästa morgon.

Din vårdcentral kan erbjuda dig ett hälsosamtal hos din distriktssköterska. Där kan du få råd om kost, motion, vikt, livsstil, alkohol och rökning. Vid behov skrivs remiss till dietist.

Dietisten kan ge dig råd om du ofrivilligt går ner i vikt eller har någon form av ätproblem som gör att du inte klarar att äta tillräcklig mängd mat.





## Läkemedel

Kroppens känslighet för läkemedel ökar efterhand som vi blir äldre. Detta innebär att även om du tagit en medicin i samma dos under flera års tid, kan dosen bli för hög med stigande ålder och kan då bidra till att du faller.

Blodtrycksfall, trötthet, yrsel, koncentrationssvårigheter, balanssvårigheter och nattliga toalettbesök innebär fallrisk och kan vara en signal på biverkningar från läkemedel. Framför allt kan hjärt- och blodtrycksmediciner, vissa läkemedel mot urinrängningar samt läkemedel mot stark smärta, oro och sömnsvårigheter ge dessa biverkningar.



### TIPS

Kontakta din läkare om du vill ha en genomgång av dina mediciner.



# Benskörhet

Om du tidigare brutit benet i samband med fall eller är rökare kan du ha en ökad risk för benskörhet. Vänd dig till din läkare som kan hjälpa dig att bedöma risken för benskörhet. Din läkare kan vid behov skriva remiss till bentäthetsmätning och recept på medicin som gör skelettet starkare. Om du vill ha råd och hjälp att sluta röka, hjälper vårdcentralen dig gärna.



## TIPS

Det finns speciella byxor som skyddar höften vid fall.

Du kan få mer information om höftskyddsbyxor av din läkare, annan vårdpersonal eller genom att söka via internet.



# Yrsel och balans

Besvär av yrsel blir vanligare med stigande ålder och orsakerna kan vara många. Yrsel kan komma både när du reser dig eller har stått upp en stund. Yrsel kan upplevas under längre eller kortare stunder. Nedsatt balans och besvär med yrsel kan leda till inaktivitet, ökad ostadighet och rädsla för fall.

Om du är yr eller har problem med balansen, kontakta din läkare på vårdcentralen för bedömning av bakomliggande orsaker. Ibland kan träning tillsammans med sjukgymnast/fysioterapeut hjälpa för att minska besvären.



## TIPS

Sitt en stund på sängkanten, trampa med fötterna och drick ett glas vatten innan du stiger upp på morgonen.

Det är bra att sitta när du tar på dig strumpor, byxor och skor.



# Syn och hörsel

Synen förändras när vi blir äldre. Pupillen blir stelare och ögat får svårare att ställa om mellan ljus och mörker. Med nedsatt syn ökar fallrisken. Kontrollera därför din syn regelbundet hos en optiker eller ögonläkare. Använd ordinerade glasögon. Tänk på att läsglasögon försvårar avståndsbedömning, du bör därför aldrig ha läsglasögon på dig när du går.

Även hörseln försämras när vi blir äldre, vilket kan påverka risken att falla. Om du upplever att du hör dåligt, ta kontakt med din läkare på vårdcentralen.

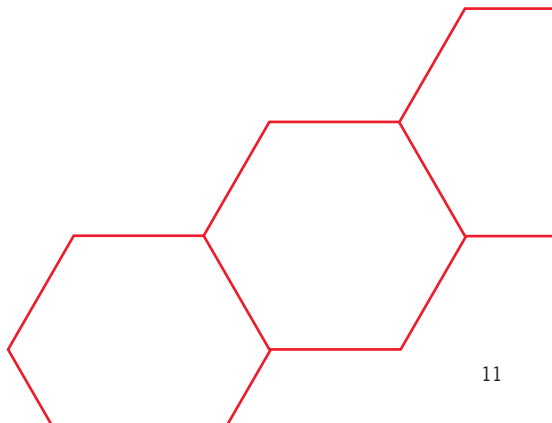


## TIPS

Är du uppe och går på natten? Ha en lampa tänd.

# Fixartjänst

Vissa kommuner har en ”Fixartjänst” som kan utnyttjas vid behov av tillfällig hjälp med exempelvis byte av glödlampor, att fästa sladdar och ta ner/sätta upp gardiner. Ring din kommun för att ta reda på om det finns där du bor.



# Hitta riskerna i ditt hem

Många fall kan förhindras genom att du själv gör en översyn av din närmiljö, både inom- och utomhus. Använd gärna denna checklista med förslag på saker du kan göra hemma för att minska risken för fall.

- Möblera inte för trångt
- Ta bort onödiga mattor och andra saker du riskerar att snubbla på
- Lägg halkskydd under mattor du har kvar  
– dubbelhäftande tejp kan hålla mattkanten på plats
- Fäst halkskyddstejp på alla trappsteg och se till att det finns ett stadigt räcke
- Undvik att polera golven för att minska halkrisken
- Om trösklar är ett hinder – se till att få hjälp att ta bort dem.  
Trösklar är lätta att snubbla på!
- Fäst upp alla sladdar så de inte ligger löst på golvet
- En hög säng kan underlätta när du reser dig upp
- Ha telefon vid sängen och ha gärna flera telefoner i bostaden alternativt en bärbar telefon. Då behöver du inte rusa till telefonen när det ringer.
- Ha bra belysning i alla rum, minst 60 W eller 15 W med lågenergilampa
- Förvara redskap och köksutrustning lättillgängligt
- Använd en bra trappstege med handtag om du vill nå högt, men be helst om hjälp
- Ha antihalkmatta i badkaret/duschen
- Vägghandtag vid toalett, badkar och dusch ger ett bra stöd

- Hög toalettstol gör det lättare att sätta sig och att resa sig
- Badbräda till badkaret eller duschstol till duschplats kan underlätta
- Använd stadiga skor med hälkappa inne och ute, undvik att gå i strumplästen eller tofflor
- Sätt broddar på skorna när det är halt ute
- Använd isdubb på käppen/kryckkäppen när det är halt ute



### **TIPS**

Trygghetslarm kan tillhandahållas av kommunen för din säkerhet.

## HITTA FALLRISKER



## HITTA ÅTGÄRDER



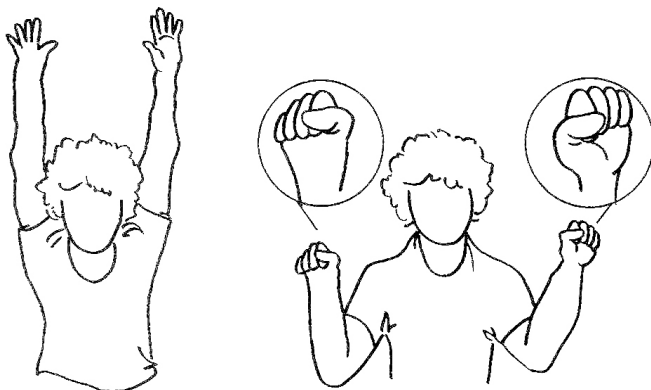
Illustration: Emma Ekstam, ekstam.com

# Träningsprogram

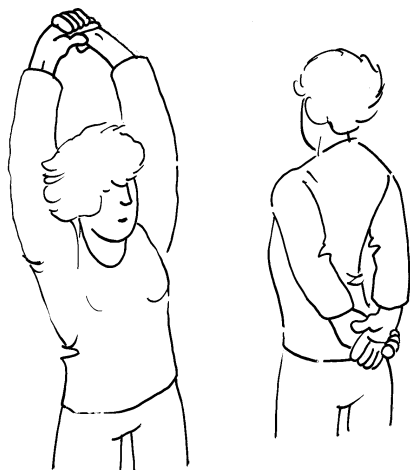
## som du själv kan göra hemma

Rörelserna som följer kan du göra både stående och sittande.

Upprepa varje övning 3–5 gånger. Gör gärna programmet dagligen. Ta kontakt med din vårdcentral om du blir yr eller har balanssvårigheter i samband med träningsprogrammet.

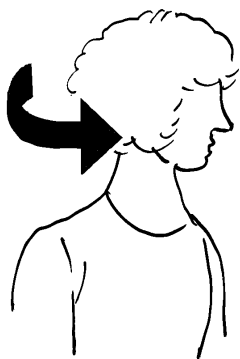


**1.** Sträck båda armarna uppåt och sträck ut fingrarna. Knyt händerna och sänk armarna. Det har bäst effekt att träna med båda armarna samtidigt.



**2.** Sträck upp händerna ovanför huvudet – håll ihop.

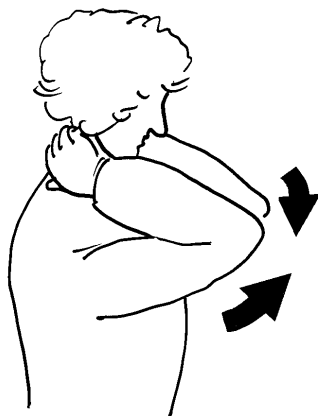
Ta händerna bakom ryggen och skjut fram bröstet.



**3.** Vrid huvudet långsamt från ena sidan till den andra.



Böj huvudet långsamt uppåt och nedåt – nicka.



**4.** Sätt handflatorna i nacken och för armbågarna mot varandra.

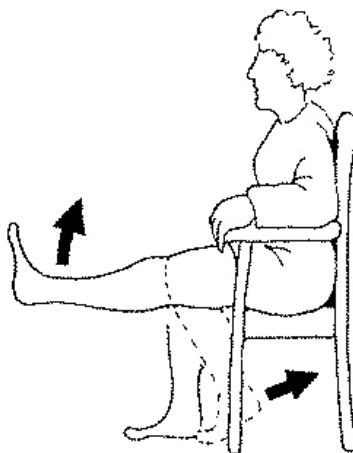


För därefter armbågarna utåt.



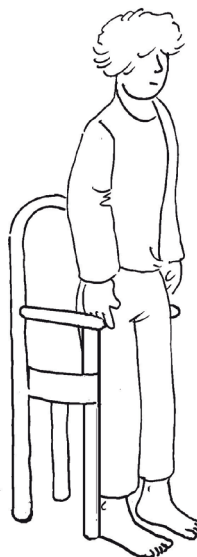
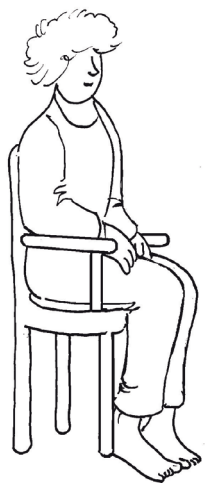
**5.** Sitt på en stol och sträck knäet.

Håll kvar i några sekunder.  
Sätt ned foten och växla ben.



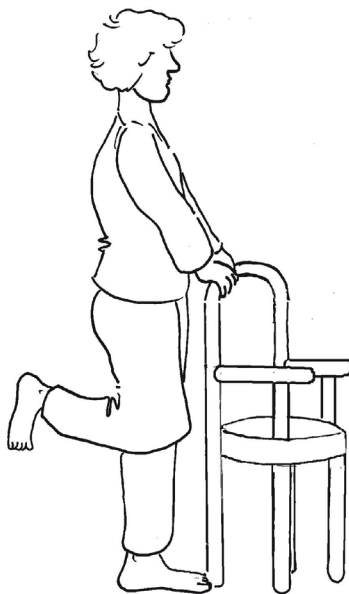
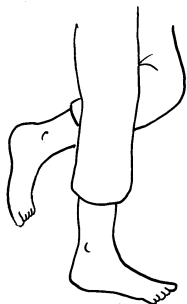
**6.** Sitt ned på stolen.

Försök att resa dig utan att använda armstöden.

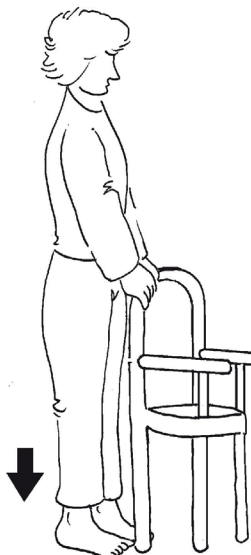
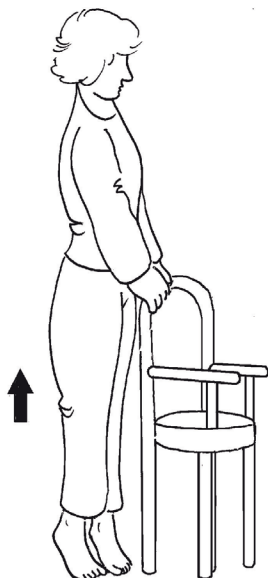


**7.** Ställ dig bakom en stabil stol.  
Håll i ryggstödet.

Stå på ett ben i cirka 30 sekunder.  
Byt ben.



**8.** Ställ dig på tå och sänk ner hälarne sakta.



**EGNA ANTECKNINGAR**

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# Fall och fallskador

Fall leder till minst fyra gånger fler dödsfall än trafikolyckor. I Sverige dör årligen cirka 1600 personer efter falloolyckor (2013).

## Hur kan du minska risken att falla?

Läs i broschyren för mer information.

Se även [www.dinsakerhet.se/Aldres-sakerhet](http://www.dinsakerhet.se/Aldres-sakerhet)

