Fall og fallforebygging hos eldre

Presentert av

Fysioterapeut Linda Hartviksen

Fakta om fall:

- Fall er den vanligste årsaken til skade og sykehusinnleggelse hos eldre.
- En av tre eldre over 65 år faller hvert år.
- For de over 80 år øker risikoen til omtrent 50% per år.

Hvilke konsekvenser har et fall?

Fysiske konsekvenser

- Skader (oftest hoftebrudd)
- Funksjonstap (redusert evne til å gå, kle på seg eller utføre daglige aktiviteter)
- Økt dødelighet (20-30% av de over 75 år dør innen ett år etter bruddet)

Psykologiske konsekvenser

- Frykt for å falle igjen (som igjen fører til mindre aktivitet, svekket styrke og balanse)
- Redusert selvtillit og mestringsfølelse

Sosiale og praktiske konsekvenser:

- Tap av selvstendighet
- Økt behov for omsorg (hjemmesykepleie, omsorgsbolig eller institusjonsplass/sykehjem
- Økt belastning for pårørende

Samfunnsøkonomiske konsekvenser:

- Store kostnader til akuttbehandling, kirurgi og rehabilitering

Årsaker til fall hos eldre

- Et fall kan være et tegn på sykdom
- Svak muskulatur og/eller nedsatt balanse
- Svimmelhet
- Fotproblematikk
- Syn- og hørselsproblemer
- Medisinbruk
- Alkoholinntak eller andre rusmidler
- Plager med urin eller avføring
- Underernæring eller dehydrering
- Psykologiske faktorer
- Kognitiv svikt
- Kroniske sykdommer
- Risikofaktorer i hjemmet

Fall kan forebygges!

Hvordan kan vi forebygge fall?

Hold deg i bevegelse!

Styrke- og balansetrening to ganger i uka reduserer fallrisikoen betydelig.

Legemiddelbruk

Snakk med legen om medisiner du bruker, særlig hvis du føler deg ustø.

Kosthold

Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin D er viktig for sterke bein. Unngå dehydrering

Rusmidler

Alkohol og andre rusmidler øker risiko for fall. Vær særlig forsiktig i kombinasjon med legemidler.

Sjekk syn og hørsel regelmessig

Bruk briller med riktig styrke.

Velg riktig fottøy

Bruk sko med sklisikre såler og god støtte. Unngå tøfler eller sko som lett sklir av

Vinterføre

Husk brodder eller piggsko på glatte vinterdager. Ha strøsand tilgjengelig ved utgangsdøren.

Benskjørhet

Tidligere brudd, medisinbruk, røyking, alkoholbruk og leddgikt er blant risikofaktorer for benskjørhet. Er du bekymret- snakk med fastlegen din.

Ganghjelpemidler

Har du bruk for ganghjelpemidler som krykker eller rullator, kan du ta kontakt med kommunen.

Sørg for et trygt hjem

Ha godt lys i alle rom. Fjern snublefeller som løse ledninger og løse teppekanter, eller evt fjern tepper. Bruk sklisikre matter på badet. Sett opp håndtak på badet. Gode rekkverk i alle trapper (også ute/inngangsparti)

Øvelser du kan gjøre hjemme

- https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/

FRISKLIV I TJELDSUND
TRENINGSMØTEPLASSER

FOR DEG SOM ER GODT VOKSEN

Tilbudet er for pensjonister og andre voksne, som ønsker å bli inspirert til å være fysisk aktiv.

- **Evenskjer, Paviljongen; Tirsdager kl 14.00**
- **Kongsvik, gymsalen: Tirsdager kl 09.45**
- **Fjelldal kulturhus: Mandager kl 13.00**
- **Sandstrand, KåKen: Torsdager kl 10.30**

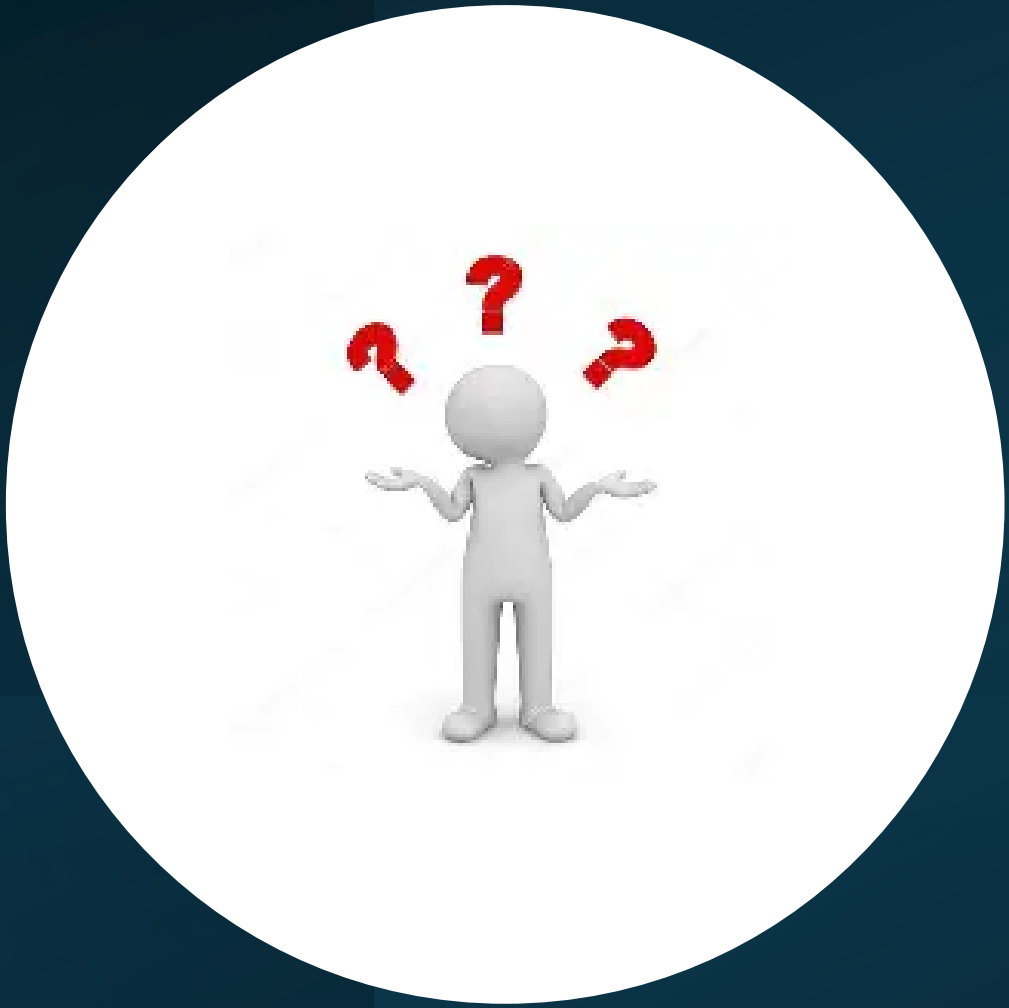
Dielddanuori suohkan | Tjeldsund kommune

Har du spørsmål, ta kontakt med avdeling for kultur og folkehelse, Tjeldsund kommune

Fallforebygging i hjemmet og ved bruk av hjelpemidler.

Presentert av
ergoterapeut Charlotte Harr

Hva gjør en ergoterapeut?



- Hjelper andre med å hjelpe seg selv
- Vi jobber med mennesker i gjennom hele livsløpet
- Kartlegge hjelpebehov og tilrettelegger hverdagen

Fallforebygging i hjemmet

- Hjemmebesøk/boligkart legging
- Fallfarer (trapper, dørterskler, gulvmatte, pyntegjenstander, m.m.)
- Plassering av bruksgjenstander
- Skal bare

Fallforebygging ved bruk av hjelpemidler

Hjelpemidler kan hjelpe å forebygge fall

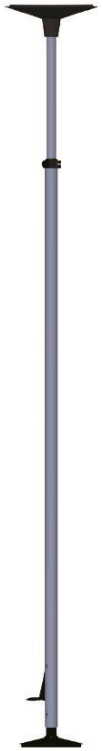
Nedsatt funksjonsnivå (nedsatt kraft i kropp, balanse utfordringer, m.m.)

Hvordan og hva kan en søke på?

Forflytningshjelpemidler

Hjelpemidler i trapp

Andre enkle hjelpemidler



Bo lengst mulig hjemme

- Livsløpbolig. En bolig som er tilrettelagt for at personer kan bo der gjennom hele livsløpet, og være mest mulig selvhjulpne, uavhengig av funksjonsnivå.
- Hvor lenge kan jeg bo hjemme, i boligen jeg har i dag?