AKE 2018

Sähköisesti allekirjoitettu

Håll Dig på fötterna!

Information om fallprevention för Dig och Dina närmaste

AKE 2018

© 2015, uppdaterad 06/2018

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto - Regionalt nätverk för fallprevention (AKE)

Guiden är gratis att ladda ner **www.psshp.fi/ake**

Från finska Pysytään pystyssä -guide översatt Anna Vuolteenaho och uppdaterad 2018
Cecilia Kurkinen

Minska risken för fall - agera idag!

Guiden innehåller instruktioner för att förhindra vuxna fall. Guiden är sammansställd år 2014 och uppdaterad 2018.

Se till att Du gör följande; be om hjälp vid behov:

- Öva balansen och muskelstyrkan regelbundet.
- Upprätthåll Din mobilitet och funktionsförmåga.
- Sköt om Din hälsa och behandla dina möjliga sjukdomar väl.
- Använd läkemedel som ordinerats till Dig enligt anvisningar.
- Sörj för regelbunden uppföljning av Din läkemedelsbehandling.
- Ät hälsosamt och drick tillräckligt varje dag.
- Använd glasögon och hörapparat om Du behöver dem.
- Lär Dig att använda de säkerhets- och hjälpmedel Du behöver på rätt sätt.
- Eliminera risker i din hemmiljö.
- Om du har problem med balansen, yrsel eller råkar ut för fall, tala om det för sjuksköterska eller läkare.

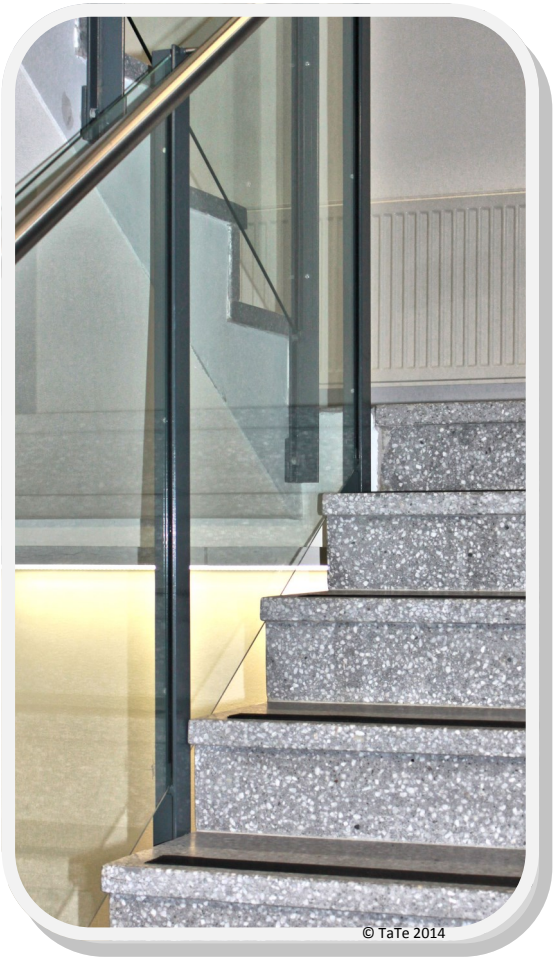
Så skapar Du en funktionell och säker hemmiljö

Titta Dig runt där hemma. Säkerheten förbättras av lämplig tillgänglighet. Här kommer några tips.

- Gles inredning.
- Håll korridorer och tamburen fria från saker som ligger på golvet.
- Vassa kanter och låga möbler utgör en risk för skador - rundade kanter och höga möbler är ett säkrare alternativ.
- Överväg avlägsnande eller minskning av trösklar.
- En säker matta hålls på plats, utan att kanterna rullar upp sig. Vid behov kan Du lägga ett halkskydd under mattan.
- Det finns också s.k. hörnväkter som håller matthörnen nere.
- Ett golv som är torrt, ovaxat och rent är säkrast, medan ett dammigt golv är halt.

Ledstänger ger bästa stöd i trappor. Ledstångens diameter ska vara passande och den ska ligga på rätt höjd så att man får ett stadigt grepp.

Det finns halkskydd för trappkanter för både inom- och utomhusbruk. Halkskydd kan monteras i färdiga trappor.



Du kan hänga en korg för post under brevluckan. Det är bra att ha en bänk eller stol nära ytterdörren där Du kan ta på och av Dig skorna på ett tryggt sätt.

Halkskyddssockor eller ändamålsenliga inneskor hjälper Dig att hålla Dig på fötterna även om golvet är lite halt.

När Du rör Dig utomhus

Följ samma säkerhetsprinciper som inomhus när Du rör Dig ute.

- Kontrollera att de gångvägar Du använder är trygga.
- Om möjligt, se till att de är väl belysta och sandade.
- Välj skor som passar vädret och väglaget. Använd halkskydd vid behov.

Kontrollera att hjälpmedlen är i bra skick och har den utrustning (t.ex. isdubb på käppen) som behövs för årstiden. Välj alltid skor som ger stöd åt foten. Vid halt väglag ska Du använda halkskydd eller dubbskor.

Belysning och syn

När man blir äldre försvagas synskärpan, djupsynet samt förmågan att urskilja färger och skiftningar. Förutom synförmåga är tillräcklig belysning en grundförutsättning för trygg rörlighet. Därför ska allmänbelysningen vara jämn och icke bländande.

Användning av nattljus hjälper till att hitta fram även när det är mörkt. Ljusen kan aktiveras med timer eller rörelsedetektor.

Tydliga färgskillnader mellan väggar och golv samt möbler gör det lättare att uppfatta rum.

Progressiva glasögon kan göra det svårare att röra sig i trappor och bedöma höjdskillnader. Kontrollera synen med jämna mellanrum och köp nya glasögon vid behov. Håll glasögonen rena och förvara dem på ett ställe där Du lätt kan hitta dem.

Välj skor som passar väglaget och underlaget. Dubbskor eller avtagbara halkskydd är bra att ha när man rör sig ute under vintern. Kom ihåg att dubbar kan vara hala inomhus!

Badrum och WC

Vatten och tvättmedel gör golvet halt. Användning av kakel med skrovlig yta som golvmaterial ökar säkerheten, likaså halkskyddsmattor på golvet eller i badkaret. Det finns också ytbehandlingsmedel för våta utrymmen (säljs bla i järnhandlar), som gör golvet mindre halt.

Gummitrösklar och olika typer av stödhandtag ökar också säkerheten. De är lätta att montera även i äldre hus och lägenheter.

En stadig duschstol i rätt storlek gör det lättare att sköta personlig hygien. Förvara tvättmedel inom räckhåll, t.ex. i en väggmonterad korg.

Stödräcke och låga steg gör det lättare att kliva på laven i bastun. Aggregatet bör alltid omges av ett stadigt skyddsräcke. Om möjligt, bada alltid bastu tillsammans med någon.

Bilderna till höger:

Det finns olika typer av stödhandtag för WC och badrum.

Andra utrymmen hemma

Se till att köksmaskiner, andra tillbehör och matvaror som används dagligen finns inom räckhåll. Undvik förvaring på de översta hyllorna. Du kan bli yr när Du kliver upp. Om Du ändå måste kliva upp använd en stadig kökstrappa med stödhandtag.

Se till att det inte finns överflödiga möbler eller hala mattor kring sängen. Säkerheten förbättras om säng -höjden är lämplig, vilket gör det lätt att ta sig i och upp ur sängen.

Förhindra fall med rätt kost

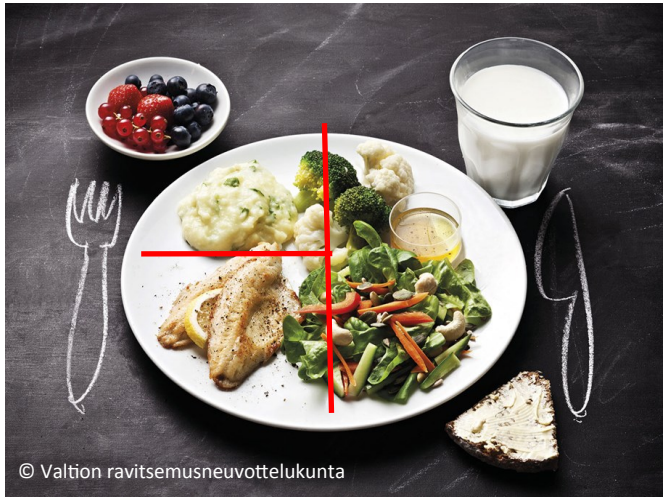
Muskelstyrka är nyckeln till en bra kroppskontroll och balans, vilket förhindrar fallolyckor. Musklerna behöver energi och protein för att orka!

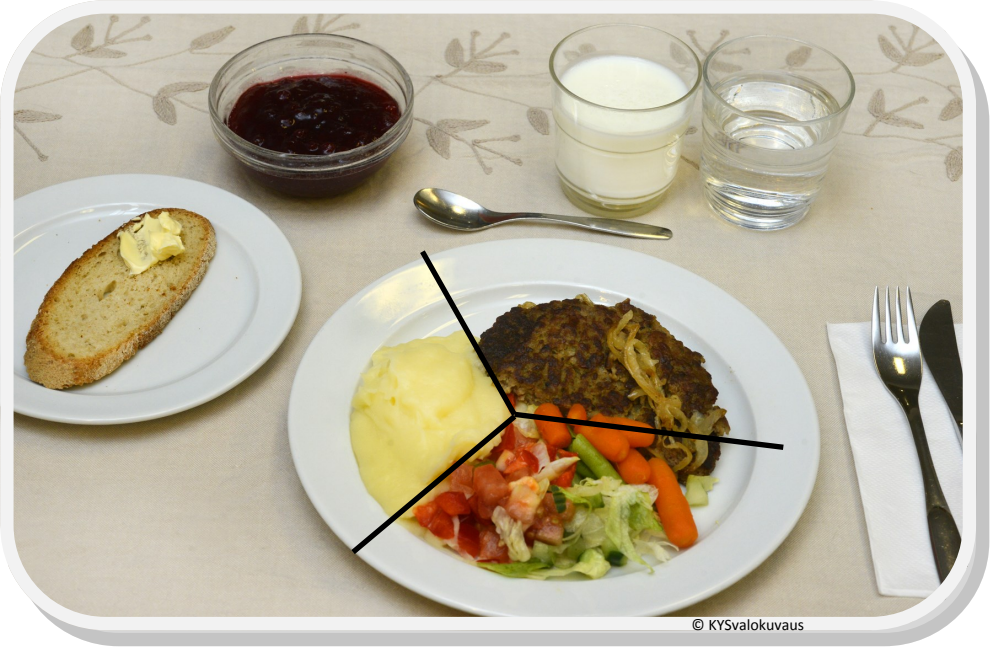
Ett lågt intag av protein bidrar till nedbrytning av muskler och ökar risken för infektioner. Bra källor till protein är kött, kyckling, fisk, mjölkprodukter och baljväxter (ärter, bönor, jordnötter, soja).

Om vikten minskar utan att Du försökt gå ned i vikt är det en varningssignal på att energiintaget är för lågt! Väg Dig åtminstone en gång i månaden och öka matmängden eller antalet måltider vid behov. Regelbundna måltider gör det lättare att äta tillräckligt med mat och håller blodsockret jämnt under dagen. Fem måltider per dag passar för de flesta.

Ovan till höger visas tallriksmodellen, som passar för alla. Under den finns tallriksmodellen för äldre. Den passar för Dig om Du har gått oavsiktligt ned i vikt eller om Du inte orkar äta stora portioner.

Tallriksmodell. Hälften av tallriken består av sallad och grönsaker, ¼ av fisk, kött eller bönor, och ¼ av potatis, ris eller pasta.





Tallriksmodell för äldre. Öka andelen huvudrätter på Din tallrik enligt bilden. I den här modellen består ⅓ av sallad och grönsaker, ⅓ av fisk, kött eller bönor, och ⅓ av potatis, ris eller pasta.

Se till att Du varje dag äter

- Minst 4-5 gånger (måltider + mellanmål).
- 1-2 varma mål med ett glas mjölk, surmjölk eller sojamjölk, samt 1-2 skivor fullkornsbröd.
- Yoghurt, fil samt smörgås med ost eller kallskuret kött till frukost eller mellanmål.
- Sammanlagt minst sex (6) portioner spannmålsprodukter, t.ex. en tallrik gröt och 3-4 skivor fullkornsbröd.
- Om Din vikt har minskat oavsiktligt ska Du äta flera små mellanmål under dagen och öka fettmängden: lite mera margarin (60-80 %) på brödet, i gröten och på ris, pasta och grönsaker.
- Du kan också använda oljetillskott tex med gröten eller oljebaserad salladsdressing i litet drygare mängder.

Anpassa tiderna i måltidsklockan till Din egen rytm. Undvik övernattsfasta som överskrider 11 timmar.

Drick tillräckligt

När man blir äldre minskar förmågan att känna törst. Eftersom mängden vätska i kroppen är mindre är risken för uttorkning större. Uttorkning kan leda till blodtrycksfall, vilket i sin tur kan göra att man råkar ut för fall. Tillräckligt intag av vätska förebygger också förstoppning.

Det är en bra idé att dricka ett extra glas vatten när man tar sina mediciner samt i samband med måltider och mellanmål. Kom ihåg att dricka mer när det är varmt samt alltid när Du badar bastu eller rör på Dig mer! Drick regelbundet - redan innan Du blir törstig!

Drick 5-8 glas, dvs. 1-1½ liter vätska under dagen. **En del av vätskan Du dricker bör alltid vara vatten!**

D-vitamin och kalcium ger starkare ben

D-vitamin förbättrar även muskelfunktionen, vilket minskar risken för fall och benfrakturer.

Ett D-vitamintillskott på 20 µg / dygn året runt rekommenderas för alla som fyllt 75. En mindre dos (10 µg/ dygn) räcker om den dagliga maten innehåller D-vitaminiserade mjölkprodukter och margariner samt fisk 2-3 gånger / vecka.

Om rekommenderade mängder vitaminiserade mjölkprodukter, vitaminiserat margarin och fisk inte ingår i kosten, rekommenderas ett D-vitamintillskott på 10 µg/ dygn från oktober till mars för vuxna under 75. I fall du har fått en personlig rekommendation till D-vitamin tillskott av din läkare, följ den.

Mjölkprodukter ger kalcium!

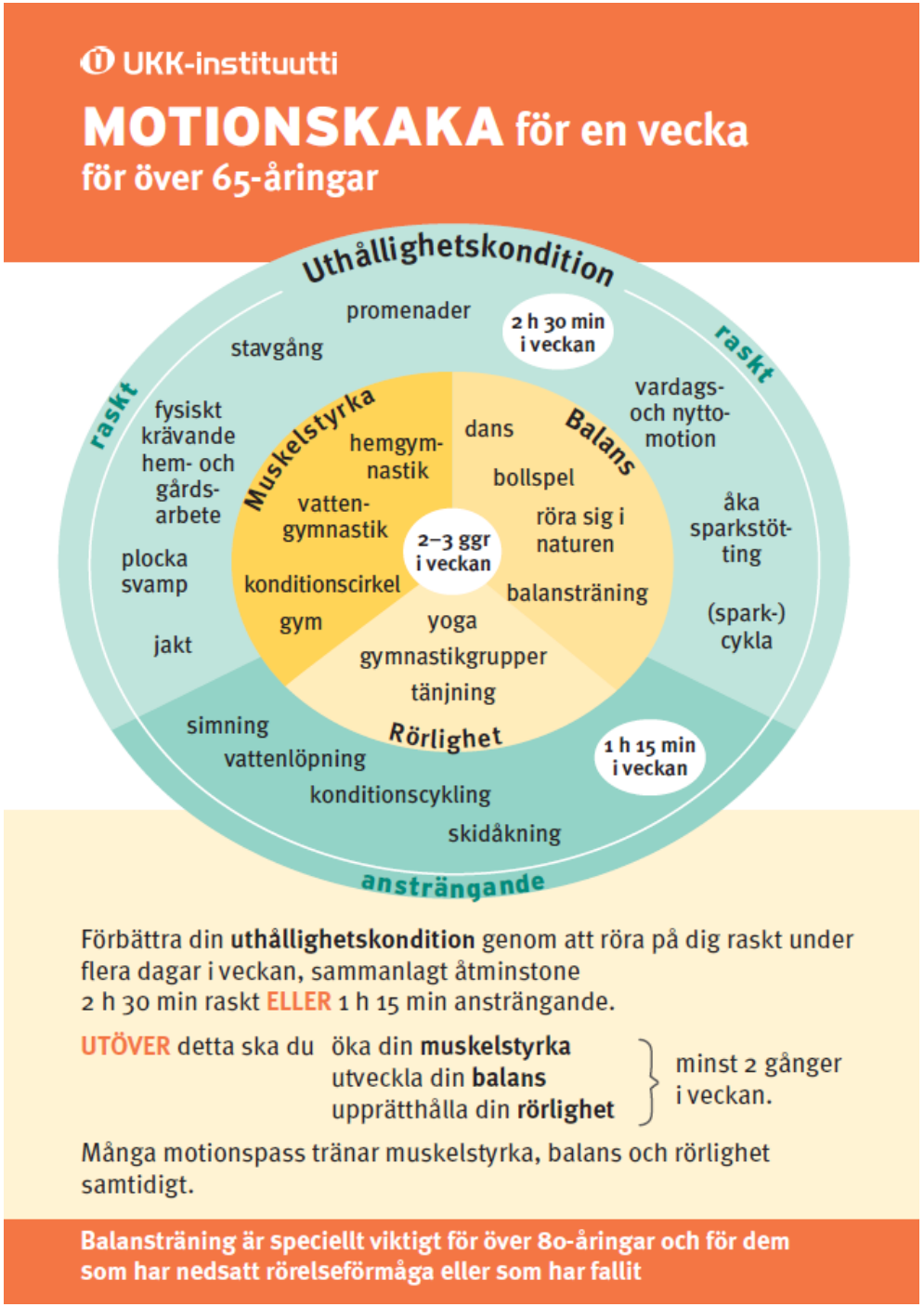
Du får Din dagliga kalciumdos genom att dricka 3-4 glas (5-6 dl) flytande mjölkprodukter och äta 2-3 skivor ost. Om Du inte använder mjölkprodukter eller kalciumförstärkta växtbaserade produkter (vegetabilisk mjölk, yoghurt), behöver Du ta ett kalciumpreparat.

Motion

Motion ger mer energi, vilket gör att Du orkar bättre med Dina dagliga sysslor. Dessutom ger den positiva upplevelser och piggar upp både kropp och själ. Det är viktigt att Du hittar en motionsform som passar just Dig och som Du kan utföra varje dag.

Bilden bredvid visar motionsrekommendationer per vecka för personer över 65. I schemat ges några exempel om grenar som lämpar sig för motion ute och inne. Rekommendationen understryker vikten av uthållighet, muskelstyrka, balans och smidighet när det gäller upprätthållande av rörelseförmåga och -säkerhet och förebyggande av fall. Välj de grenar som passar Dig - redan en liten ökning av motion ger bättre funktionsförmåga.

Med hjälp av motion kan man också uppskjuta och förebygga sjukdomar som typ 2 diabetes, osteoporos och artros. Motion kan också lindra smärta eller minska rädsla för fall.



"Motionspajen" - Liikuntapiirakka © UKK-institutet

Rör på Dig en halv timme varje dag.

Se till att Du sysslar med måttligt ansträngde uthållighetsträning, t.ex. raska promenader, minst fem dagar i veckan. Rör på Dig minst en halv timme per dag. Den dagliga aktiviteten kan delas upp i perioder på 10 minuter.

Du kan träna muskelstyrka eller balans hemma eller på gym.

Undvik långtida sittande!

Övningar för balans och muskelstyrka

Du kan kombinera övningarna med vardagssysslor, som att diska, torka damm eller gå i trappor.

Börja med att göra övningarna utifrån Din egen nivå. Det rekommenderade antalet upprepningar per övning är 10-20 (= en serie). Gör tre serier i rad, med en kort paus mellan serierna.

Effekten ökar om Du använder lätta ankelvikter.

Stå med rak rygg. Stöd Dig på en diskbänk eller liknande.

Lyft turvis höger och vänster knä.

Upprepa rörelserna 10-20 med båda benen.

———————

Upprepa serierna tre gånger.

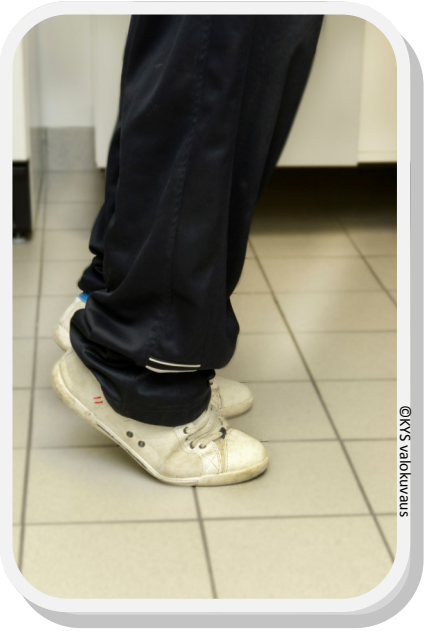
Stå med rak rygg. Stöd Dig på en diskbänk eller liknande.

Sträck ena benet rakt bakåt. Gör rörelsen turvis med båda benen.

Bilderna ovan: Sätt Dig på en stol. Luta Dig framåt och res Dig upp till ståläge. Vid behov kan Du ta lätt stöd med händerna. Stå en stund med rak rygg och sätt Dig igen.

Nedan vänster : Stå med rak rygg, stöd Dig med händerna på en diskbänk eller liknande. Ställ Dig långsamt på tå och återgå till normalläge.

Nedan till höger: Sitt på en stol med rak rygg. Sträck turvis knäna raka. Dra foten mot Dig.



Upprepa rörelserna 10-20 med båda benen.

Upprepa serierna tre gånger.

Hjälpmedel

Använd rörlighetshjälpmedel vid behov. Rådfråga hälsovårdscentralen om hjälpmedel och omändringsarbeten i hemmet.

Läkemedel och risk för fall

Många sjukdomar, symptom och läkemedel ökar risken för fall. Det bästa sättet att minska risken för fall är ändamålsenlig behandling av sjukdom eller symptom.

Ett för litet intag av vätska i samband med vattendrivande och blodtrycksmediciner ökar fallrisken.

Diskutera alltid ändringar i medicineringen med Din läkare; gör inga ändringar på egen hand.

En dosett (läkemedels-doserare) är ett bra hjälpmedel med läkemedel. **Ha alltid ett uppdaterat medicinkort med Dig.**

Så här kan Du hjälpa Dig själv och andra som hjälper Dig:

1. Känn Dina läkemedel: läkemedlets namn, dos, intagstid och användningssyfte.
2. Använd läkemedel enligt anvisningar.
3. Gör en lista (ett läkemedelskort) på dina mediciner och ta vara på att den är uppdaterad. Det är viktigt all alla läkemedel du använder finns med på listan. Inklusive medicinen utskrivna av privatläkare, receptfria läkemedel samt naturpreparat. Uppgifterna är nödvändiga vid uppföljning och planering av vården och för att upptäcka interaktioner mellan läkemedel. Håll listan med dig. Du kan använda applikationer till hjälp när du gör listan, också ett läkemedelskort från hälsovårdscentralen, sjukhuset eller apoteket.
4. Tala om eventuella symptom och känningar för läkare, sjukskötare eller apotekspersonal. Symptom som orsakas av medicinering och som kan öka fallrisken är yrsel eller svaghet när man står upp, allmän trötthet, dåsighet, yrsel, skakning, muskelstyvhet eller matthetskänsla.
5. Be att få en genomgång av Din medicinering minst en gång om året samt alltid när det sker förändringar i Din hälsa eller medicinering.

Rökning och fallprevention

Risken för fall ökas av en dålig allmänkondition. Förutom brist på motion kan rökning ligga bakom dålig allmänkondition. Vid ansträngning orkar inte kroppen transportera tillräckligt med syre till musklerna.

Rökning ökar risken för störd hjärncirkulation och osteoporos, vilket ger en ökad risk för benfrakturer i samband med fall.

Alkohol och fallprevention

Med stigande ålder ändras kroppsfunktionerna, även om hälsan annars är god. Alkoholens effekter förstärks eftersom mängden vätska i kroppen minskar och ämnesomsättningen blir långsammare. Användning av alkohol kan bli skadlig även om alkoholmängden inte ökar.

Alkoholens berusande verkan förstärks när man blir äldre. Risken för fall och andra olyckor ökar redan efter en öl eller ett glas vin. Tre portioner alkohol ökar olycksrisken markant.

Alkohol försämrar balansen, uppmärksamheten och reaktionsförmågan. Vissa läkemedel, och i synnerhet användning av alkohol och läkemedel samtidigt har liknande effekter. De kombinerade effekterna kan vara överraskande och ytterst allvarliga. I synnerhet hos äldre stannar läkemedel kvar i kroppen under en lång tid. Det tar två timmar för en alkoholportion att elimineras ur kroppen.

Mer information på nätet:

- http://www.turvallinenkoti.net (bara på finska)
- http://www.kotitapaturma.fi/kampanjen-mot-hemolyckor/
- http://www.thl.fi/fi/web/tapaturmat/iakkaat (bara på finska och engelska)
- https://www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/material-pa-svenska/
- https://laakekortti.fi/Frontpage.aspx?l=sv
- https://www.laakehoidonpaiva.fi/web/sv/information_om_dagen/minneslista
- https://www.muistiliitto.fi/fi/etusivu (also på svenska)
- https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/

God medicinsk praxis:

- **Lårbenet bröts – men målet är att komma hem igen**. http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/for-patienter/rekommendation?id=khr00056&suositusid=hoi50040
- **Osteoporos ökar risken för benbrott**. http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/for-patienter/rekommendation?id=khr00007&suositusid=hoi24065
- **Motion är medicin**. http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/for-patienter/rekommendation?id=khr00111&suositusid=hoi50075

Alla internet länkar har kontrollerats 20.6.2018

Källor som använts vid sammanställning av guiden

- **Epilepsialiitto**. Turvallinen asuminen ja epilepsia.
- **Joanna Briggs Institute**. 2010. Interventiot iäkkäiden aikuispotilaiden kaatumistapahtumien vähentämiseksi. Best Practice 14 (15). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Korhonen Teija, Holopainen Arja ja Pajala Satu. Saatavilla: http://hotus.fi/joanna-briggs-institute/suomenkieliset-jbi-suositukset (18.11.2014).
- **Muistiliitto**. 2010. Kiinni arjessa.
- **Pajala S.** 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, opas 16.

  http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108
- **STM**. 2005. Hjälpmedel som underlättar vardagen. Handbok för seniorer. Oppaita 25. (svenskt sammandrag)
- **Verma I & Hätönen J.** 2011. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. Käkäte-raportteja 2/2011.
- **Fimea**. http://www.fimea.fi/utveckling/lakemedelsinformation/en_databas_for_medicineringen_av_aldre

Guide bilder:

- Juha Haatainen, Tarja Tervo-Heikkinen (TaTe), KYS-fotografi
- **Maito ja Terveys**, http://maitojaterveys.multiedition.fi/www/fi/index.php, **ProKala**, http://www.prokala.fi/pro-kala.html, **UKK-instituutti**, http://www.ukkinstituutti.fi, **Valtion ravitsemusneuvottelukunta**, http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/

Regionalt nätverk för fallprevention (AKE) 2018

Håll dig på fötterna -guiden är gjord av organisationer som deltar i AKE-nätverket. Flera experter från olika områden har deltagit i denna guide. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus ja Raha-automaattiyhdistys (RAY) har hjälpt att gora guiden.

Regionalt nätverk för fallprevention organisationer 2018 www.psshp.fi/ake

- **Etelä-Savon sosiaali– ja terveyspalvelut, ESSOTE** https://www.essote.fi/
- **Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, SOSTERI** https://www.sosteri.fi/
- **Itä-Suomen yliopisto** http://www.uef.fi/fi/etusivu
- **Keski-Suomen sairaanhoitopiiri** http://www.ksshp.fi/fi-FI
- **Kuopion kaupunki** https://www.kuopio.fi/fi/etusivu
- **Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri** https://www.psshp.fi/
- **Kysteri** https://www.psshp.fi/web/kysteri
- **Savon ammattiopisto** https://www.sakky.fi/
- **Savonia-ammattikorkeakoulu** http://portal.savonia.fi/amk/
- **Siilinjärven kunta** http://www.siilinjarvi.fi/
- **SiunSOTE** http://www.siunsote.fi/
- **Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä** http://www.ylasavonsote.fi/