



Kristiansand  
kommune

# Forebygge fall

Man kan ikke forhindre at man blir gammel, men man har innflytelse på hvordan man blir gammel



## Fallskader - et stort helseproblem

- 30 prosent av alle hjemmeboende personer over 65 år faller minst én gang i året, og ca. 50 prosent av de er over 80 år.
- Fall kan føre til redsel for nye fall, og dette kan føre til at man blir mer passiv. Passivitet øker igjen risikoen for nye fall på grunn av svekket muskelkraft og balanse.
- Fall kan blant annet føre til lårhalsbrudd. I Norge er det ca. 9 000 lårhalsbrudd hvert år. To av tre av disse personene får ikke tilbake den funksjon de hadde før bruddet.
- Et fall der man skader seg, 10-dobler sjansen for å havne på sykehjem. 40 % av innleggelsene i sykehjem skyldes fall. Å forebygge fall er derfor viktig for at man kan bo hjemme lenger,



***Heldigvis kan du selv gjøre mye for å hindre fall. I denne brosjyren får du informasjon om risikofaktorer og noen praktiske tips.***

## Mulige årsaker til fall:

- svimmelhet
- alkohol
- redusert fysisk funksjon
- lavere muskelmasse/styrke
- medisinbruk
- sykdom (for eksempel nevrologiske lidelser)
- ernæring (for lite, og gjerne feil næring)
- situasjon/stress
- skotøy
- belysning
- omgivelser/hjemmeforhold (snubler i ting)
- glatt underlag
- blodtryksfall
- hyppig vannlating

Noe av årsaken kan være aldersforandringer:

- nedsatt syn kan gi nedsatt balanse med fare for snubling
- nedsatt hørsel
- tap av benmasse
- bruskeforandringer i ledd
- tap av muskelmasse (Om lag 1/3 av muskelmassen tapes i alderdommen, med et ledsagende tap av muskelstyrke)
- tap av lungefunksjon
- stivere hjerte- og karsystem (Økt stivhet i venstre ventrikkel, blodårene blir stivere, hjertet må arbeide mot større mostand)
- somatosensorisk (nedsatt følelse under føttene, som gir redusert mulighet til å føle kvaliteten på kontakt mellom føtter og underlag)
- oppmerksomhetslengden reduseres - konsentrasjonssvikt
- nedsatt koordinasjon, redusert mulighet til å foreta raske bevegelser og trenger økt tid for å utføre bevegelse

## Svimmelhet

Svimmelhet er vanligere jo eldre man blir.

Svingninger i blodtrykket kan føre til at du føler deg svimmel når du reiser deg opp eller går. Andre årsaker til svimmelhet kan være aldersforandringer i balanseorganet eller i blodkar i hjernen, nedsatt syn eller ulike medisiner. Andre sykdommer kan også være årsaken. Ofte finner man ikke en bestemt årsak til svimmelheten, men den kan noen ganger bedres ved for eksempel medisin-endringer.

Svimmelheten kan være forbigående, men mange eldre må lære seg å leve med, og ta hensyn til, svimmelhet.

### Tips:

- Ta det rolig når du skal sette/reise deg opp. Særlig om du vet at du får blodtrykksfall når du reiser deg.
- Støtt deg på noe når du reiser deg opp.
- Delta i fallforebyggende gruppe eller annen treningsgruppe. Frisklivssentralen i Kristiansand kommune har tilbudet "Sterk og stødig".
- Trening hjemme. Gjør øvelser for styrke og balanse (se tips s 11)
- Støtte-/kompresjonsstrømper kan redusere blodtrykksfall (og dermed redusere, eller i beste fall eliminere svimmelhet).



## Medisiner

Mange medikamenter har ustøhet og falltendens som bivirkning, spesielt sovemedisiner og beroligende medisiner. Det skjer forandringer i kroppen når du eldes. Dette gjør at du kan få andre reaksjoner på vanlige/kjente medisiner.

### Tips:

- Be fastlegen (eventuelt sykehuslege) sjekke medisinlisten din.
- Vær oppmerksom på at medisinene dine kan ha bivirkninger som svimmelhet, trøtthet, stivhet i muskulatur eller blodtrykksfall.

## Sykdom

Ustøhet kan noen ganger være et av de første symptomene på underliggende sykdom.

### Tips:

- Om du blir ustø eller føler deg svimmel uten å vite årsaken, er det viktig at du oppsøker lege.





## Ernæring og drikke

Hvis du får så lite ernæring at det gir ugunstige effekter som dårligere immunforsvar, trøtthet, svakhet, dårligere balanse og sår som ikke vil gro kan det være at du er underernært. Ved underernæring er risiko for fall opptil fordoblet. Et variert kosthold er god medisin. Når du blir eldre er behovet for vitaminer og mineraler det samme, eller øker. Muskulatur tapes ved for lavt inntak av energi og protein. Nok væske er også viktig for helsen.

### Tips:

- Du bør få i deg 1 g protein pr kg du veier. Det vil si at en person som veier 60 kg bør få i seg 60-80 g proteiner pr døgn avhengig av aktivitetsnivå.
- Gode kilder til proteiner kan være: kjøtt, fisk, fjærkre, egg, nøtter, belgfrukter, melkeprodukter (sjekk innholdsfortegnelsen)
- La maten være energitett (kaloririk). Gjennomsnittlig trenger en voksen person 30 kalorier for hver kg man veier dersom man har lavt aktivitetsnivå. Det vil si at en person som veier 60 kg bør få i seg 1800 kalorier hvert døgn.
- Næringsdrikk og energipulver kan kjøpes på apoteket
- Ved dårlig matlyst; prøv å spise hyppigere og spis mindre porsjoner. Å spise sammen med andre kan hjelpe på matlysten.
- Du trenger vanligvis 1,5 - 2 liter væske i døgnet (avhengig av både aktivitetsnivå og nyrefunksjon).
- Ha gjerne en flaske/mugge vann stående framme der du oppholder deg.
- Det er anbefalt å få i seg ca. 800 mg kalsium daglig.
- Kalsium finnes det mest av i melk og meieriprodukter, men også noe i grønne grønnsaker, nøtter og fiskepålegg.
- Vitamin D styrker skjelettet og bedrer trolig muskelstyrke og -funksjon. Vitamin D finnes i fet fisk, tran og enkelte berikede meieriprodukter. Nyt solen! Da kan kroppen nyttiggjøre seg de viktige D-vitaminene.

## Syn og hørsel

Ved økende alder blir pupillen stivere, og øyet får større problemer med å omstille seg mellom lys og mørke. Det kan gi nedsatt synsskarphet og økt følsomhet for blanding. En 80-åring må ha nesten fem ganger så mye lys som en 20-åring for å kompensere for aldersforandringer.

Du er avhengig av godt syn og delvis av god hørsel for å unngå å falle. Lesebriller og progressive briller gjør det vanskeligere å bedømme avstand og er derfor uheldig å bruke når du skal gå, særlig i trapp.

### Tips:

- Ha nok og jevn belysning i alle rom du bruker.
- Gå til jevnlig syns-/hørselskontroller.
- Unngå progressive briller. Ha heller en brille til hvert bruk.

## Ganghjelpemidler

Når man merker at man er ustø og kanskje er redd for å falle, kan det være lurt å søke kommunen om et ganghjelpemiddel. Fysio- eller ergoterapeut kan hjelpe deg med å vurdere dette, finne rette typen hjelpemiddel og vise rette måten å bruke det på. Et ganghjelpemiddel vil kunne gjøre deg mer selvstendig dersom du er ustø. Det kan bidra til at du holder deg mer aktiv, og dermed bedre funksjonsevnen din og hindre fall.

## Situasjon/stress

Gjør én ting om gangen. Ikke skynd deg unøddig. Ta deg god tid når du skal ta telefonen eller åpne døra, særlig når du reiser deg.



## Hjemmeforhold og skotøy

Dersom du er redd for å falle, eller noe er vanskelig for deg, kan små endringer i måten du gjør det på, gi deg en tryggere hverdag og forebygge fallulykker. De fleste fall-ulykkene foregår i hjemmet, men også utendørs. Rydd bort alle fallfarer i dine omgivelser både ute og inne. Hold deg i aktivitet med daglige gjøremål i hjemmet så lenge som mulig. Dette er med på å opprettholde ditt fysiske funksjonsnivå.

### Tips:

- Fjern småtepper, løse ledninger og andre snublefeller. Eventuelt legg under en anti-skli-matte under tepper som er løse.
- Plasser brukstingene så lavt at du lett rekker dem.
- Unngå å klatre i høyden, bruk eventuelt gardintrapp med støttehåndtak.
- Riktig skotøy er viktig for å unngå fall. Du bør bruke lave, stødige sko som sitter godt på foten, aller helst med hælkappe. Skoene må ikke være så myke at man ikke kjenner godt nok underlaget man går på. Bruk sko inne eller eventuelt bruk anti-skli-sokker.
- Bruk brodder på tur når det er glatt.
- Sett på anti-skli-tape på trappetrinn.
- Ha gode håndtak/gelender på trapp ute og inne.
- Støttehåndtak ved toalettet og i dusjen.
- Sørg for godt lys – spesielt i trapper og inngangsparti
- Ha lampe lett tilgjengelig ved senga dersom du må opp om natten. Det finnes lyskilder med bevegelses-sensor å få kjøpt.
- Hvis du er ustø, kan det være lurt å sitte under stell, påkledning og arbeid på kjøkkenet. Aktuelle hjelpemidler (som man kan få på utlån) kan være dusjkrakk og arbeidsstol (eventuelt med hjul på).
- Det er enklere å reise seg opp fra stol eller seng dersom den er litt høy. Den kan forhøyes med f.eks. egnede forhøyningsklosser.
- Øv deg på å reise deg fra liggende stilling på gulvet.
- Det kan være lurt/trygt å søke kommunen om trygghetsalarm.
- Hoftebeskytter kan fås på blå resept ved behov, eller kjøpes på apotek.

## Mosjon – en bra medisin

Aktivitet er en viktig helsefaktor. Regelmessig fysisk aktivitet gir god kondisjon, styrker muskler og skjelett, og holder bevegelighet og balanse ved like. Det bremser normale aldersprosesser og gir økt mobilitet og smidighet.

Alle disse faktorene vil kunne gjøre deg tryggere i forflytning og minske risikoen for fall. Du vil også kunne bli mer selvstendig i dagliglivet. Mosjon kan også ha en gunstig innvirkning på humøret/psyken. Ved trening frigjøres ulike endorfiner i hjernen, som gir en naturlig lykkefølelse. Fysisk aktivitet er derfor viktig ved behandling av f.eks. depresjon. Fysisk aktivitet er også viktig for søvnkvalitet og søvn, samt tarmfunksjonene.

De fleste synes det er positivt å være i fysisk aktivitet, og det finnes mange ulike aktivitetstilbud, som f.eks. fallforebyggende grupper, dans, svømming, turer, treningscenter osv. Det er også mulig å gjøre øvelser hjemme.

### Trening er ferskvare

Muskulatur må holdes vedlike. Slutter man å trene vil man i løpet av rask tid miste styrke og balanse:

1-2 dager	1 uke	3-4 uker
	Kondisjonen minsker med 10 %	Kondisjonen minsker med 20 %
Muskelstyrken minsker med 3-4 %	Muskelstyrken minsker med opp til 20 % (særlig muskler i beina)	

## Styrketrening gir raskt effekt

Når man begynner å trene regelmessig vil man etter kort tid merke forskjell, og at daglige gjøremål blir enklere å gjennomføre. 20 års tap av styrke hos eldre kan gjenvinnes etter kun to måneder med styrketrening.

### Ingen er for gamle

Alle har god utbytte av styrketrening, selv om man er gammel.

- En bra treningsøkt varer i 15–30 minutter.
- Én økt i uka er bra, flere er bedre.
- Man kan fint trene hjemme med minimalt av utstyr.
- Variert trening er best for kroppen og bra for motivasjonen.
- Mange synes det er lettere og mer sosialt å trene sammen med andre.
- Se heftet «65+ Øvelser som holder deg i form» og "Øvelser for å forebygge fall" fra Helsedirektoratet.
- Treningsvideo for deg som ikke bruker ganghjelpemidler: [www.vimeo.com/401294652](http://www.vimeo.com/401294652)
- Treningsvideo for deg som bruker ganghjelpemidler: [www.vimeo.com/400885593](http://www.vimeo.com/400885593)
- Helsedirektoratets BASIS hjemmetrening: [www.basis-fallforebygging.no/basis-hjemmetrening/](http://www.basis-fallforebygging.no/basis-hjemmetrening/)
- Forslag til trenings-tips på apper: "Skadefri" og "Styrk!"
- Begynn i det små, og øk etter hvert. Husk at Rom ble ikke bygd på én dag.
- Hverdagsaktiviteter som å rake løv, måke snø, klippe plenen, vaske huset eller gå trappene kan også regnes som fysisk trening, og kan være like gunstig for helsen som strukturert trening.



Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nodeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)

Utarbeidet av Helseveiledning for seniorer v/ Hilde Fleitscher.

Deler av innholdet i brosjyren er hentet fra brosjyren «Til deg som har falt eller som er utsatt for fall»  
prosjektgruppa for forebygging av fall, Stavanger Universitetssykehus, ved fysioterapeut Siri Strømme Moghimi

November 2022/Rev. 4