

Forebygge fall

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



Innhold

- Fallskader – et stort helseproblem..... s. 4
- Det kan være mange årsaker til fall: ...s. 4
- Svimmelhet s. 7
- Medisiner s. 8
- Sykdom s. 8
- Ernæring og drikke s. 11
- Syn og hørsel s. 12
- Ganghjelpemidler..... s. 12
- Situasjon/stress..... s. 12
- Hjemmeforhold og skotøy..... s. 13
- Mosjon – en bra medisin..... s. 14
- Hva skjer med kroppen din
når du ligger i senga? s. 14
- Styrketrening gir rask effekt s. 15

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 pasientene får ikke tilbake den funksjon de hadde før bruddet.

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

Det kan være mange årsaker til fall:

- svimmelhet
- redusert fysisk funksjon
- medisinbruk
- sykdom (for eksempel nevrologiske lidelser)
- ernæring (for lite, og gjerne feil, næring)
- nedsatt syn
- nedsatt hørsel
- situasjon/stress
- skotøy
- belysning
- omgivelser/hjemmeforhold (snubler i ting)
- blodtrykksfall
- hyppig vannlating





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.
- Støtte-/kompresjonsstrømper kan redusere blodtrykksfall (og dermed redusere, eller i beste fall eliminere svimmelhet).

Medisiner

Bruk av flere enn fire ulike legemidler har vist seg å øke fallfaren. 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/råd:

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





Ernæring og drikke

Et variert kosthold er god medisin. Når du blir eldre synker energibehovet, mens behovet for vitaminer og mineraler er det samme eller øker. Det er derfor viktig for eldre å ha et variert og næringsrikt kosthold. Vitamin D og kalsium i kombinasjon styrker skjelettet. Et sterkt skjelett reduserer faren for brudd. Hvis du får i deg for lite drikke, kan du bli slapp, svimmel og ustø. Man kan få nedsatt følelse av tørst når man blir eldre – det er derfor viktig å drikke regelmessig. Du trenger vanligvis 1–1,5 liter væske daglig (avhengig av både aktivitetsnivå og nyrefunksjon).

Tips:

- 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 finnes i fet fisk, tran og enkelte berikede meieriprodukter.
- Nyt solen! Da kan kroppen nyttiggjøre seg de viktige D-vitaminene.
- Ved dårlig matlyst; prøv å spise hyppigere og spis mindre porsjoner.
- La maten være energitett. Næringsdrikk og energipulver kan kjøpes på apoteket (noen får næringsdrikk på blå resept).
- Å spise sammen med andre kan hjelpe på matlysten.
- Ha gjerne en flaske/mugge vann stående framme der du oppholder deg.

Syn og hørsel

Ved økende alder blir pupillen stivere, og øyet får større problemer med å omstille seg mellom lys og mørke. 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 jevnligesyns-/hørselkontroller.
- 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 unødig. Ta deg god tid når du skal ta telefonen eller åpne døra, særlig når du reiser deg.

Hjemmeforhold og skotøy

Hold deg i aktivitet med daglige gjøremål i hjemmet så lenge som mulig. Dette er med på å opprettholde ditt fysiske funksjonsnivå. 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.

En del eldre opplever at hukommelsen endrer seg, og det kan føre til at det blir vanskeligere å forutse fallfare. Be da pårørende og/eller ergoterapeut om å komme hjem til deg for å se på nye løsninger eller vurdere om du har behov for hjelpemidler.

Riktig skotøy er viktig for å unngå fall. Du bør bruke lave, stødige sko som sitter godt på foten, aller helst med hælkappe.

Tips:

- Plasser brukstingene så lavt at du lett rekker dem.
- Unngå å klatre i høyden, bruk eventuelt gardintrapp med støttehåndtak.
- Du kan eventuelt bruke antisklisokker i stedet for sko inne.
- Ha lampe lett tilgjengelig ved senga dersom du må opp om natten.
- 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 senga dersom den er litt høy. Den kan forhøyes med f.eks. egnede forhøyningsklosser.
- Bruk gjerne gripetang i stedet for å bøye deg langt ned (for å plukke opp noe fra gulvet).
- Det kan være lurt/trygt å søke om trygghetsalarm.

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 vil også ha en gunstig innvirkning på tarmsystemet, slik at du kan få mer regelmessig avføring.

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.

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, treningssenter 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.

Hva skjer med kroppen din når du ligger i senga?

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 rask 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.

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.

Regelmessig trening er også viktig for vårt psykiske velvære

Ved trening frigjøres ulike endorfiner i hjernen, som gir en naturlig lykkfølelse. Fysisk aktivitet er derfor viktig ved behandling av f.eks. depresjon.

- 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» fra Helsedirektoratet. Eventuelt finne flere øvelser på internett: www.eldretrening.net
- En god dansk nettside er også www.bevaegelsehelelivet.dk
- 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.

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



Kristiansand kommune

Postboks 417 Lund

4604 Kristiansand

Tlf: 38 07 50 00

www.kristiansand.kommune.no