

Minska risken för fall!

- ha koll på läkemedel, träning och bra mat



Linda Nyholm, dietist

Karin Högstedt, fysioterapeut

Helén Lieberman Ram, apotekare

Fall och fallrisk påverkar äldre personer

Ökad risk för fall vid hög ålder

+60 år 1 av 3 faller 1 gg/år, +80 år 1 av 2 faller 1 gg/år

Högre ålder ökad risk för skada

Folkhälsoproblem

300.000 behov akuten, 70.000 behov slutenvård, 1000 avlider

Fallrädsla, svårt klara sin vardag, svårt kunna ta sig ut, inaktivitet

Smärta, lidande, försämrad livskvalitet

Kostnad för individen, samhället

Uppmärksamma fall tidigt!

*Ett fall är en händelse då en person oavsiktligt hamnar på golvet eller marken, **oavsett om skada inträffar eller inte.***

*Det innebär att det inte bara är när någon snubblar eller halkar som anses som fall, utan **även när någon rullar ur sängen eller glider ner på golvet från en stol.***

Nationellt material

- Socialstyrelsen - broschyr (olika språk), checklista, mm
- Vårdguiden 1177
- Senior alert



Liv & hälsa Barn & gravid Olyckor & skador Sjukdomar & besvär Behandling &

Du är här: [Start](#) / [Aktuellt](#) / Balansera mera



Balansera mera

Du ska tappa balansen och ramla ökar med åldern. Du kan förebygga fallskador genom att röra på dig för tidigt eller för sent att börja träna. Träna och balans!

Det naturliga åldrandet innebär förändringar i kroppen. Den här foldern ger dig stöd att ställa viktiga frågor som rör din hälsa. Den tar dig steg för steg vidare i en takt som du själv bestämmer. Du får även flera tips att använda i vardagen.

Region Jönköpings län

SENIOR alert

Nestor
Forskning och utveckling för äldre

Vad kan man som äldre göra själv?



Socialstyrelsen **Balansera mera**
checklista fallriskfaktorer:

- Bra matvanor
- Träningsprogram & strategier
- Mediciner
- Miljö – golv, stöd, belysning
- Fixartjänst
- Syn & hörsel
- Fötter & skor
- Alkohol



FALLPREVENTION GENOM TRÄNING OCH FYSISK AKTIVITET

Karin Högstedt

Fysisk aktivitet – Fysisk träning

Fysisk aktivitet – ett paraplybegrepp: *alla kroppsrörelser som ökar energiförbrukningen mer än i vila*

- **Fysisk träning** planerad fysisk aktivitet för att fördröja försämring, bibehålla eller öka förmåga (ökad fitness)
- Vid träning kunna utmana på rätt sätt och **känna att rörelsen blir rätt**

Träning som fallprevention

- Träning har effekt (då progressiv & individanpassad)
 - fallpreventionsträning viktigt för alla
 - minska risk fall och fallskador 30 % (3 tim/v 40%)
 - kombinationsträning "multikomponent" (**balans**, styrka, funktionellt, gång, kondition, rörlighet) tai chi, qigong, dans, trädgård
 - appar med specifika program och motivation (ex Otago)
 - inte bara promenad (men kondition viktigt)

Varför träna?

- Förändring i muskulatur, balansreaktion, leder, skelett, hjärtkärl, balansorgan, andning, ork, minskad hunger/törst.
- Behöver använda sina förmågor för att ha kvar sina förmågor. (*"Use it – or lose it"*)
- Mindre aktiv och färre sociala kontakter, mindre stimulans, minskad tilltro till sin förmåga, fallrädsla
- Rätt förutsättningar (miljö, utrustning, planering).
- Stärkt förmåga (fysiskt, mentalt, "blir bra på det man gör").





ÖVNINGAR FÖR FALLPREVENTION

Socialstyrelsens förslag på träningsprogram

Rörlighet och upp- och nedvarvning



Explosiv styrka och funktionell



Börja med några få *repetitioner* – stabil och kontrollerad rörelse

Prova ut program under 2 veckor - 2 ggr/v, varannan dag

Program: Resa sig från stol/sätta sig – gör några gånger, vila, gör några gånger till

När det känns lätt – gör några fler uppresningar

Balansträning

Utmana med lätt balansstöd:

- tyngdöverföring
- balansgång
- häl- och tågång
- stå på ett ben
- sträcka sig åt sidan
- titta åt sidan
- vrida åt sidan
- blunda (stå i vägghörn med stol framför)
- mjukt underlag
- gå, vända

Utmana på ett
säkert sätt



Konditionsträning



Generell rekommendation för äldre

Minska/göra avbrott i stillasittandet

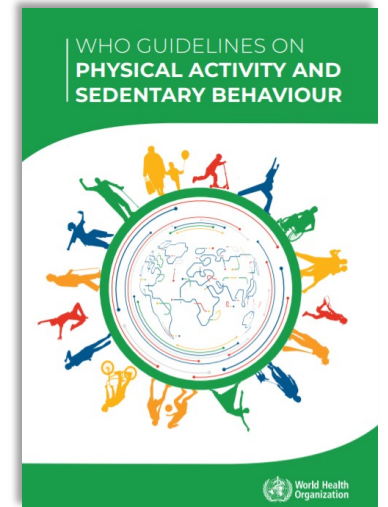
Aktiv i vardagen

Kondition måttlig intensitet 150-300 min/v

hög intensitet 75-150 min/v

Styrketräning (minst måttlig intensitet) 2 ggr/v

Funktionell viktbärande träning "multikomponent"
av balans och styrka 2-3 ggr/v säkert & utmanande för
bibehållen förmåga och **motverka fall**



Tillägg rekommendationerna

- Om man inte kan uppnå rekommendationerna så bör man vara **så aktiv som tillståndet medger**
- Börja på låg nivå
- Vid behov kontakt med vård

Internationella rekommendationer – särskilt boende för äldre personer

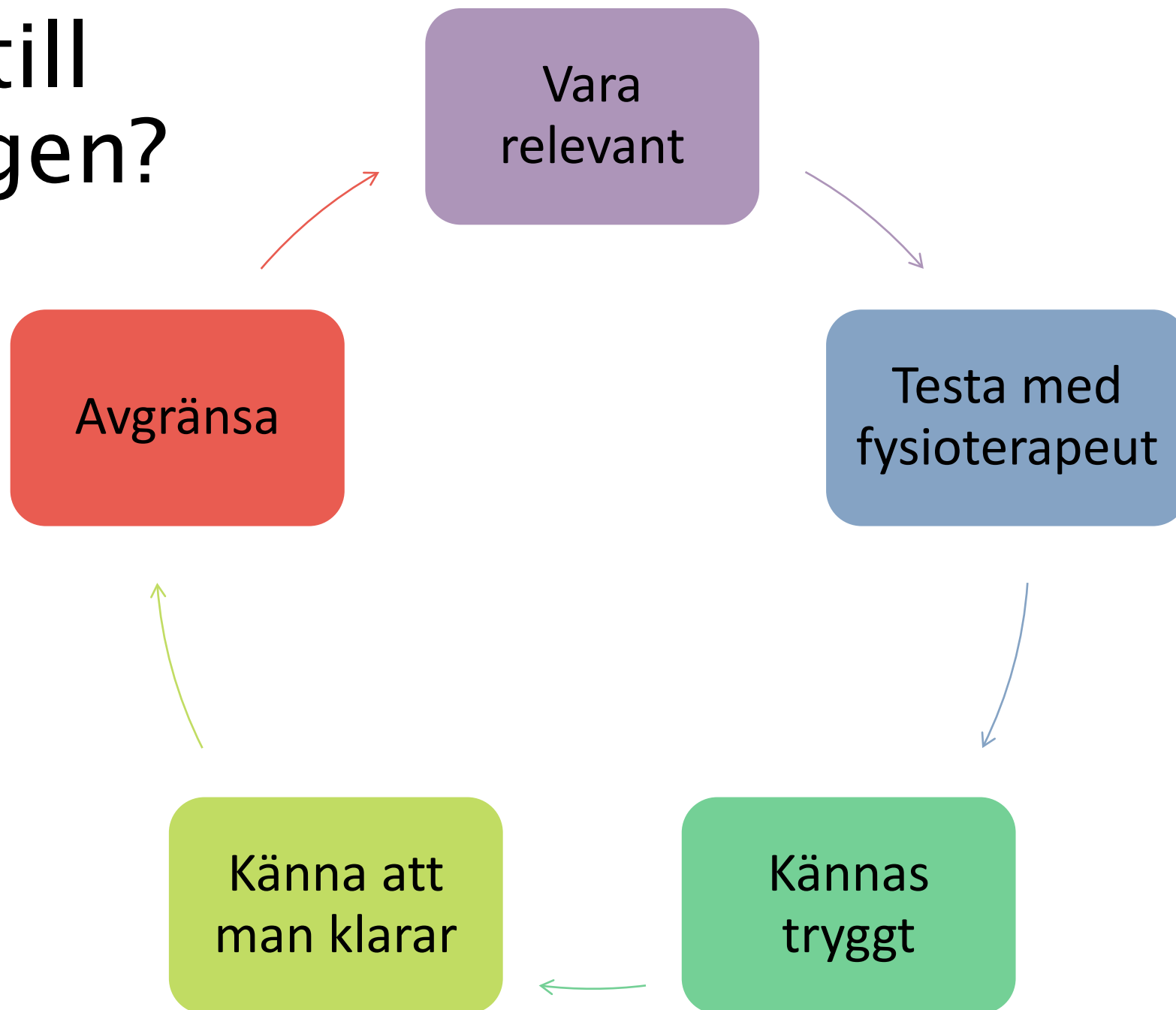
I vardagen:

- **vardagsaktivitet** - gå till/från måltid, avbrott i stillasittande
- **tillgänglig miljö** – kunna förflytta sig i miljön
- motiverande & lustfyllt – **utomhus, trädgård, dans, djur, teknik**

Individanpassat träningsprogram

- **Styrka x kondition 2 ggr/v** lägre intensitet
- Mjukstart. Tillägg av **rörlighet och balans**

Att få till träningen?



Träningsdagbok

- Bestäm vardaglig övning
- Behov stöd/kontakt med vård?
- Börja på låg nivå
- Styrka – max varannan dag
- Hur kändes övningen?
- Hur kändes det efter träning?
- Hur fungerade träningen?
- Hinder? Vad kan underlätta?



Tips!

- Börja med en styrkeövning och en balansövning
- Peppa en kompis
- Alla rörelser räknas

Vårdguiden 1177:

- Fallpreventionsträning <https://www.1177.se/Stockholm/aktuellt/arkiv/nationellt/balansera-mera/>
- Förebygg skada <https://www.1177.se/Stockholm/olyckor--skador/skador-pa-overkropp-och-hofter/fallskador/>

Socialstyrelsen:

- Balans- och styrketräningsprogram <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2018-10-22.pdf>
- Instruktionsvideo fallpreventionsträning <https://vimeo.com/346080013>
- Broschyr tips, träning, checklista <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-5-1.pdf>
- Att ta sig upp från golv <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/balansera-mera-sa-har-tar-du-dig-upp-om-du-ramlat-broschyr.pdf>

Senior alert:

- Broschyr med mera <https://www.senioralert.se/senior/>