

Grunderna for forebyggande av fallande

Ni ar valkomna att ladda ner ett fakta dokument om ”grunderna” for ert område. Kom ihag, detta ar inte allt ni behover veta, utan mer en genomgang av de viktigaste sakerna nar det galler att forebygga omkullfallande.

Statistiken visar att

- Mer an 40% av patienter inlagda for hoftraktur ar atervander inte till sitt hem, och ar inte kapabla att leva oberoende igen.
- 25% av de som faller omkull dor varje ar
- I genomsnitt dor tva aldre av fallrelaterade skador varje dag i Kalifornien enbart.

Fallande kan ge skador sasom hoftraktur, skallskador och kan t om resultera i att personen avlider. I manga fall har de som varit med om ett otackt fall ha svart att aterhamta sig, och deras halsa forsamras.

I Kalifornien ar det sa manga som 1,3 miljoner aldre som skadar sig nar de faller. En manniska ar mer benagen att att trilla om han/hon ar 80 eller aldre, eller om han/hon har trillat innan.

Nar man blir aldre kan man kanna sig ostadig nar man gar pga forandringar i syn, horsel, kansel och balans. Manniskor som kanner sig oroliga over att falla kanske minskar sitt deltagande i aktiviteter. Omgivningen kan ocksa vara arrangerad eller skapad sa att dessa personer kanner sig osakra.

De goda nyheterna ar att med adekvat information kan omkullfallande forhindras.

Hur Kan Vi Forebygga Trillande?

Undersokningar har visat att de mest effektiva fallforebyggande programmen har manga komponenter. Det forsta en person maste forsta ar vad som kan satta dem i riskzonen for att falla. Vissa risker kan minskas. Sjukpersonal kan hjalpa till att identifiera risker och bygga upp en plan.

Speciell fysisk traning kan hjalpa till att reducera risken att falla genom att forbattra balans och mobilitet. Andringar i hemmet och omgivningen kan ocksa minska farorna och hjalpa personer genomfora dagliga aktiviteter. Medan detta inte ar en komplett lista over forebyggande atgarder, sa ar det en bra borjan:

Medicinsk Hjalp (Riskoversikt och Uppfoljande)

Det forsta steget ar att prata med sjukpersonal om att gora en riskoversikt for fallande. Fraga Er lakare under ett rutinbesok om Era risker for att falla. En del av de faktorer som kan spela in nar det galler fallande ar osteoporosis, om Ni ar over 80, forandringar i balans och gaende, andringar i syn och kansel och om Ni tar ett flertal mediciner. Vissa mediciner kan fa aldre personer att uppleva yrsel.

Så fort Ni har en uppfattning om några av riskerna och hur Ni kan påverkas, kan Ni tillsammans med Er läkare, annan sjukpersonal och Er familj utvärdera dessa faktorer och därmed minska faran för Er.

Balans och Rörelse (Fysisk Aktivitet)

Studier visar att balans, flexibilitet och styrketräning inte bara förbättrar mobilitet utan även minskar risken för att falla. Statistik visar att de flesta äldre inte tränar regelbundet, och 35% av människor över 65 deltar inte i någon sorts fysisk fritidsaktivitet. Denna avsaknad av träning gör det svårare för dessa personer att återhämta sig efter ett fall. Många människor är rädda för att falla igen och minskar därför sin fysiska aktivitet ännu mer. Det finns många kreativa och lättare former av fysisk träning för att reducera fallande, som till exempel tai chi.

Ändringar i Omgivningen

Omgivningen kan vara fylld av faror. Många äldre är oroliga för att de ska trilla i badkaret eller i trappor. Utomhus kan det finnas risker som till exempel ojämna eller spruckna trottoarer. Genom att göra förändringar i hemmet eller omgivningen kan dessa personer skydda sig själva och risken är mindre att de faller.

Till exempel kan man i badrummet installera handtag i duschen eller badkaret, någonstans att sitta, och ytor som är halkfria. Trappor kan man utrusta med handstänger, fullgott ljus och kontrast mellan stegen.

Trottoarer som är sliriga kan anmälas till gatukontoret för reparation.