Tips för att förhindra fallolyckor

Balansera mera

Socialstyrelsen

Innehåll

Hitta balansen med bra matvanor 4

Hitta balansen med träning 8

Hitta balansen i medicinskåpet 18

Fler tips som minskar risken att falla 23

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen.
Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier
och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats.
Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran.
Frågor om alternativa format skickas till alternativaformat@socialstyrelsen.se

ISBN 978-91-7555-493-8
Artikelnr 2019-5-1

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, juni 2019
Foto omslag Matton, övriga sidor André Gottfridsson, Houdini Group AB
Illustrationer Tom Georgii, Luckylane.se

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet

MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 3041 0359

Visste du att fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, läggs in på sjukhus för vård och besöker akutmottagningar varje år?

Många av dem som råkar ut för fallolyckor är äldre. Men du kan förebygga din risk att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på dina mediciner.

I den här broschyren får du tips och råd om mat, motion och medicin. Här finns också tips på några enkla övningar som stärker musklerna och förbättrar balansen.

Hitta balansen med bra matvanor

En förutsättning för att du ska behålla din muskelstyrka och balans är att du kombinerar regelbundna matvanor och träning.

Bra mat gör dig starkare

Maten ger din kropp energi och näring samtidigt som den stärker muskler och skelett. Vid 30 års ålder börjar en naturlig nedbrytning av muskler och processen går allt snabbare efter 50. Goda matvanor har stor betydelse för att skjuta upp både naturliga åldersförändringar och förändringar som orsakas av sjukdom och läkemedel.

Vilken mat du får i dig påverkar risken för att tappa balansen och falla. Därför är det viktigt att äta näringsrik mat genom hela livet och att vara fysiskt aktiv. På så sätt ökar chansen för att du håller dig frisk och behåller din muskelstyrka.

D-vitamin är viktigt för skelettet. Huden omvandlar solens strålar till D-vitamin, men med åren minskar den förmågan. Är du över 75 år rekommenderas du därför ett tillskott av 20 mikrogram D-vitamin per dag.

Protein och energi i bra balans

Äldre personer behöver mat som innehåller mer protein än vad yngre behöver. Ett högt proteinintag kan förhindra muskelnedbrytningen när det kombineras med tillräcklig mängd energi i maten. Om aptiten avtar eller vikten minskar kan ett enkelt sätt att öka energin i måltiden vara att öka mängden fett eller kombinera måltiden med en energigivande dryck, exempelvis mjölk, juice eller söt dryck.

Tallriksmodellen hjälper dig att välja den mat du behöver få i dig varje dag, i rätt mängd:

- Olika typer av fett – till exempel från raps- eller olivolja, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- Varierat med kolhydrater – till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Baljväxter, som till exempel ärtor, bönor, kikärtor och linser är också proteinrika.
- Vitaminer och mineraler – grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Om du äter en liten portion mat kan du behöva öka mängden fett och minska mängden kolhydrater.

Minskad aptit är vanligt

När man blir äldre är det vanligt att aptiten minskar. Orsakerna kan vara flera – ett läkemedel, att det som smakade bra förr inte längre är gott, eller att man saknar sällskap vid måltiderna. Som en följd av det kan man tappa lusten att både laga och äta mat.

Var uppmärksam på om du minskar ofrivilligt i vikt och ta kontakt med din läkare i så fall. Om du förlorar i vikt finns risk att dina muskler blir försvagade. Det leder i sin tur till att du får sämre balans och risken att falla ökar.

Det är bra att du äter minst tre huvudmål om dagen och ett par mellanmål. Ju mindre portion du äter desto fler måltider behöver du.

På www.livsmedelsverket.se finns fler råd om mat för äldre personer.

Bra att tänka på om mat

Jag:

- ☐ låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- ☐ äter några enkla mellanmål under dagen.
- ☐ utgår från tallriksmodellen och får i mig proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- ☐ serverar varma grönsaker och rotfrukter med lite olja eller smör till måltiden.
- ☐ ser till att få i mig tillräckligt med vätska – särskilt när det är varmt ute.
- ☐ väljer drycker som till exempel mjölk, juice eller sötad dryck om aptiten blir sämre eller vikten minskar.

Hitta balansen med träning

Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador.

Träning minskar risken att falla

Regelbunden balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken att falla. Både balans- och styrketräning ger god effekt även bland äldre personer. Det är alltså aldrig för sent att börja träna.

Regelbunden balans- och styrketräning

Balansförmågan går att träna upp, men för att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden stegvis.

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Öka belastningen/ansträngningen successivt för att minska risken för skador.

Om träningen ska ge god effekt är det bra att träna balans och styrka minst 2 gånger per vecka. Men för otränade personer är även den kortaste promenaden eller den allra enklaste övningen bättre än ingen träning alls. Se förslag till balans- och styrketräningsprogram på sidan 12.

Daglig fysisk aktivitet

Komplettera gärna balans- och styrketräningen med daglig fysisk aktivitet för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Sikta på sammanlagt 150 minuter fysisk aktivitet per vecka, till exempel 30 minuters promenad 5 gånger per vecka. En del aktiviteter i vardagen som till exempel promenader, arbete i hemmet eller trädgården eller att gå och handla är bra exempel på fysisk aktivitet.

En stegräknare (finns i de flesta mobiltelefoner) kan vara en sporre för att komma i gång med promenader. Anpassa antalet steg per dag efter din förmåga och försök att öka antalet steg successivt.

Regelbunden fysikt aktivitet har många andra positiva effekter för hälsan. Risken för många kroniska sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och demenssjukdom minskar och sömnen kan förbättras.

Aktiviteter som stärker skelettet

Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet. Exempel på sådana aktiviteter är promenader, att gå i trappor, gympa och dans.

Du kanske tycker det är roligare att träna i grupp? Många motionsanläggningar och pensionärsorganisationer erbjuder gymnastik för seniorer och annan verksamhet som passar äldre personer.

Undvik att sitta still länge

Om du sitter still under långa perioder är det bra om du gör det till en vana att resa dig upp regelbundet och göra några enkla rörelser, till exempel djupa knäböj för att använda benmusklerna.

Använd rätt skor

Använd rätt skor till rätt aktivitet. Skor med hälkappa och en fast halksäker sula gör att du går säkrare. Sätt broddar på skorna när det är halt. Det finns även skor med inbyggda broddar.

Om du tycker om att gå med stavar kan det vara bra att sätta ispiggar på dem vintertid. Kontakta din vårdcentral/hälsocentral om du behöver gånghjälpmedel.

Bra att tänka på om träning

Jag:

- ☐ tränar styrka minst 2 gånger i veckan.
- ☐ gör balansövningar minst 2–3 gånger i veckan.
- ☐ är fysiskt aktiv minst 150 minuter per vecka och tar i så jag blir lätt andfådd.
- ☐ gör viktbärande fysiska aktiviteter dagligen.
- ☐ undviker att sitta still länge.
- ☐ har halksäkra skor med hälkappa både inomhus och utomhus.
- ☐ går inte i strumplästen.
- ☐ använder broddar när det är halt ute.
- ☐ använder gåstavar och sätter på ispiggar på vintern.
- ☐ använder skor som passar aktiviteten.
- ☐ vårdar mina fötter till exempel genom att ta hjälp av en fotvårdsspecialist.

Balans- och styrketräningsprogram

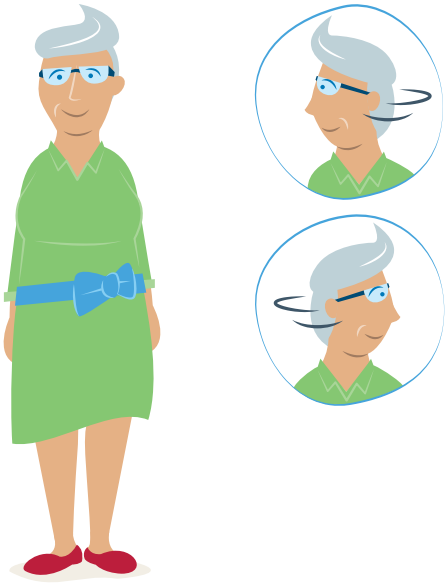
Här följer några övningar som du kan göra själv för att förbättra din balans och styrka. Ett tips är att ha ett stadigt föremål i närheten att hålla i (diskbänk, vägg eller en stadig stol) när du gör övningarna. För att öka säkerheten kan du stå med ryggen mot ett hörn av rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig om du skulle tappa balansen.

Uppvärmning och rörlighetsövningar

Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 minuter innan du startar med balans- och styrkeövningarna. Promenad, trappgång eller att jogga på stället följt av rörlighetsövningar för nacke, axlar och rygg är bra uppvärming.
Upprepa övningarna 8–12 gånger.

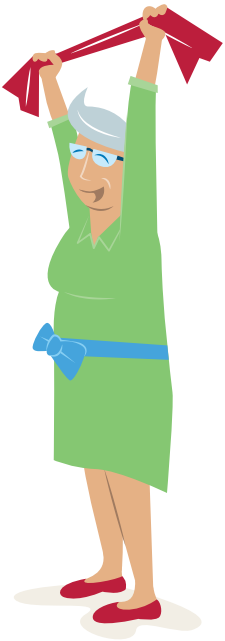
Nackrörlighet

Sitt eller stå.
Sträck på dig och försök att bli så lång som möjligt. Vrid därefter huvudet så mycket du kan åt höger, stanna i ytterläget ett par sekunder, vrid därefter huvudet så mycket du kan åt vänster.



Axelrörlighet

Sitt eller stå. Håll en handduk mellan händerna. För armarna upp mot taket, sträck på ryggen och dra armarna så långt bakåt som möjligt. Stanna kvar ett par sekunder i ytterläget. Sänk armarna.



Ryggrörlighet

Sitt på en stol och runda ryggen. Ha händerna på knäna. Räta långsamt upp ryggen och placera händerna bakom dig på stolsitsen. Sträck ryggen så mycket som möjligt och försök att svanka.

Balansövningar

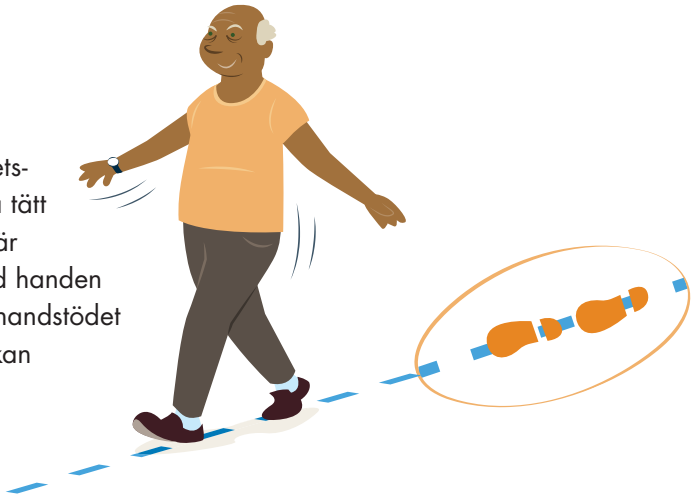
För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden successivt genom att ta mindre stöd.

Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov. Upprepa övningen 8–12 gånger.

Balansgång

Gå balansgång på ett streck på golvet. För att öka svårighetsgraden sätt fötterna tätt framför varandra när du går. Ta stöd med handen vid behov. Minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



Häl- och tågång

Gå på hälarna en viss sträcka. Gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden kan du minska handstödet och öka gångsträckan successivt.

Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet successivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.

Styrkeövningar

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner successivt. Sikta mot en omgång där du gör övningarna 8–12 gånger. När en omgång känns lätt, öka till två omgångar.

Tåhävningar

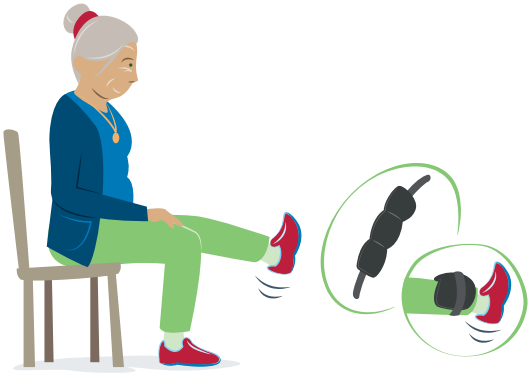
Stå med fötterna parallella och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och sänk därefter långsamt hälarna till golvet. Öka belastningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.

Res dig från sittande

Sitt på en stol som står stadigt. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt på stolen vid behov. Sätt dig långsamt ner igen.

Bensträck

Sitt på en stol med 90 graders vinkel i knät. Sträck ut underbenet så mycket som möjligt och håll kvar positionen ett par sekunder. Sänk därefter långsamt underbenet. För att öka belastningen sätt en viktmanschett runt fotleden.



Benspark bakåt

Stå på ett ben och håll i ett stadigt stöd. Försök att ”sparka dig själv i baken” med det andra benet. För långsamt ner foten igen. För att öka belastningen, sätt en viktmanschett runt fotleden.

Övningarna finns filmade.
De finns på: www.socialstyrelsen.se/balanseramera

Övningarna är framtagna med inspiration från Otago-programmet och FYSS 2017.

Hitta balansen i medicinskåpet

Vissa mediciner ökar risken att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Därför är det viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar – dels var för sig, dels i kombination med varandra. Fråga din läkare eller på apoteket. Det är särskilt viktigt om du får läkemedel från flera olika läkare.

Mediciner omsätts olika i kroppen beroende på ålder

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att bryta ner och utsöndra läkemedel. Mediciner kan dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än hos en yngre. Det kan i sin tur leda till att läkemedlets effekt sitter i längre, men också till att mängden läkemedel i kroppen blir för hög. Kroppens organ är också ofta mer känsliga hos äldre, och man kan därför lättare få biverkningar av olika slag som ökar risken för att falla.

Vissa läkemedel ökar fallrisken

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall, liksom läkemedel som används mot depression och sömnmedel. Även starka smärtstillande läkemedel som morfin (inklusive morfinplåster) ökar fallrisken, liksom en del mediciner

vid hjärt- och kärlsjukdomar. Om du använder flera av dessa läkemedel samtidigt kan risken för fall öka ytterligare.

Alkohol kan förstärka effekten av många läkemedel, framför allt de läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet. Exempelvis sömnmedel och smärtstillande morfinpreparat i kombination med alkohol ökar risken för fall betydligt.

Fråga läkaren om dina läkemedel

Många studier bekräftar att läkemedel kan vara orsaken till att äldre personer faller och skadar sig. Fråga din läkare om medicinen du fått kan ge biverkningar som kan påverka din balans. Här får du några frågor som du kan ställa till din läkare om dina mediciner:

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Är det något särskilt jag ska tänka på när jag använder medicinen?
- Ökar medicinen risken för att jag ska falla, till exempel genom att jag blir yr?
- Kan medicinen öka risken att jag faller om jag tar den tillsammans med andra läkemedel?
- Finns det någon annan behandling jag kan få än läkemedel?
- Finns det andra läkemedel som kan vara bättre för mig än de jag tar?
- Jag har flera olika mediciner – kan jag få en läkemedelsgenomgång?
- Jag har gått ner i vikt. Behöver min medicinering ändras?

Var inte rädd för att uppfattas som ”besvärlig”. Det handlar om din kropp och din hälsa och du har rätt att fråga om sådant som du undrar över.

Du kan också fråga på apoteket

När du hämtar din medicin på apoteket kan farmaceuten svara på frågor om biverkningar, ge råd om vad du behöver vara uppmärksam på och gå igenom din läkemedelsanvändning. På många apotek kan du också boka tid för en läkemedelsrådgivning. Det är dock en läkare som beslutar om din medicinska behandling. Här får du tips på frågor som du kan ställa till farmaceuten:

- Är någon av mina mediciner olämplig för mig som äldre?
- Kan några av mina mediciner påverka varandra?
- Kan någon av mina mediciner, enskilt eller i kombination med andra, öka risken att falla?
- Kan jag få råd och hjälp av apoteket om jag har svårt att ta en medicin?
- Apoteket byter ibland mina mediciner till andra sorter med andra namn och ibland annat utseende. Hur ska jag göra för att veta vilken som är vilken och undvika att ta dubbelt?

Var uppmärksam på effekten av dina mediciner

Försök att lägga märke till hur du påverkas av dina mediciner. Anteckna gärna när du börjar med ny medicin. Anteckna också om du märker några symptom som du tror kan vara biverkningar, till exempel att du blir yr, illamående eller känner något annat obehag. Det är viktigt att du berättar om sådana upplevelser för din läkare. Kanske behöver läkaren ändra doseringen eller byta ut något läkemedel.

Med hjälp av anteckningarna är det lättare att se om det kan finnas något samband mellan medicinen och dina upplevelser.

Bra att tänka på om mediciner

Jag:

- [ ] tar den dos av läkemedel som jag är ordinerad.
- [ ] använder en doseringsask eller får färdigpackade dospåsar, för att inte glömma att ta mina mediciner och för att undvika feldosering.
- [ ] tar bara läkemedel som ordinerats till mig själv.
- [ ] går igenom mina läkemedel med min läkare en gång om året.
- [ ] frågar min läkare eller på apoteket om biverkningar och om läkemedlet kan påverka fallrisken.
- [ ] antecknar när jag får en ny medicin eller förändrad dos.
- [ ] är uppmärksam på effekterna av mina mediciner.
- [ ] antecknar om jag får symptom som kan vara biverkningar.

Fler tips som minskar risken att falla

Här får du några till tips på vad du kan göra för att minska risken att falla.

Jag:

- ☐ har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- ☐ ser till att sladdar inte ligger löst på golvet.
- ☐ har tagit bort höga trösklar som jag kan snubbla över.
- ☐ har saker jag använder ofta nära till hands.
- ☐ har möblerat mitt hem så att jag kan ta mig fram lätt.
- ☐ har den belysning jag behöver.
- ☐ har en nattlampa för att kunna orientera mig i mörkret.
- ☐ tar hjälp för att tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner till exempel från en fixartjänst.
- ☐ har mobiltelefonen nära till hands.
- ☐ har en stol i hallen att sitta på när jag tar av och på skor.
- ☐ har halkskydd i duschen/badkaret.
- ☐ har handtag på väggen intill badkaret/duschen.
- ☐ har en halkfri matta att kliva ut på när jag har duschat/badat.
- ☐ kontrollerar min syn en gång om året.
- ☐ kontrollerar min hörsel en gång om året.

Alla kan falla men med rätt mat, motion och genom att ha koll på dina mediciner kan du minska risken för fall.

Tips för att förhindra fallolyckor
(artnr 2019-5-1) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice.
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se
Fax: 035-19 75 29

Publikationen kan även laddas ner från www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen