



Vårdvalsråd 24 november 2022

Fallprevention

Kristina Grubb
Utvecklingsledare

Kunskapsstyrnings- och
patientsäkerhetsenheten

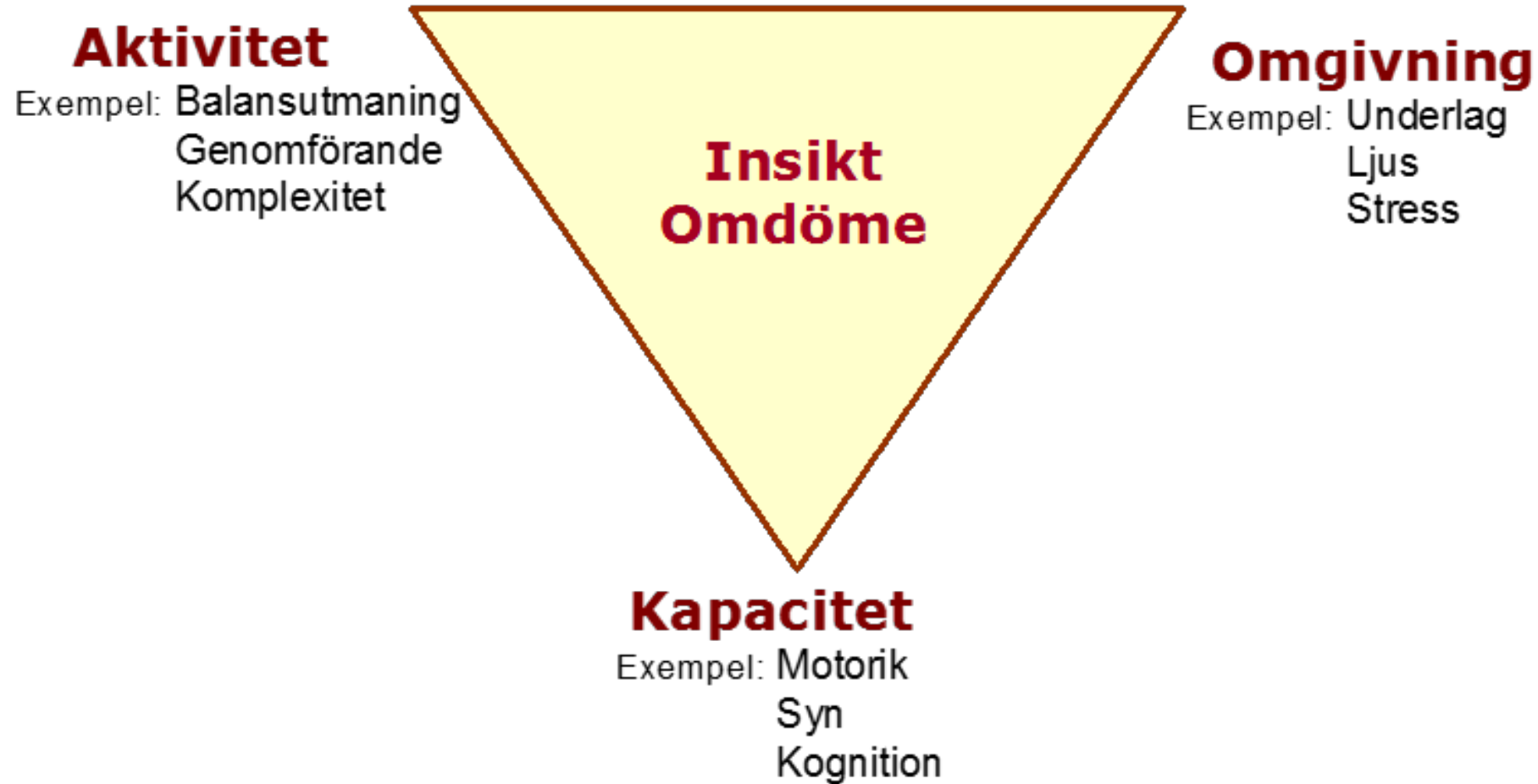
År 2029 kommer befolkningen över 80 år att ha ökat med 50%

Samtidigt har befolkningen som är arbetsför ha ökat med 4%

Hur ska vi hjälpas åt att förebygga fall och fallskadorna!

Fallolyckor

- Orsakerna till fall är många. Ett sätt att dela upp dem är riskfaktorer relaterade till personen respektive till yttre faktorer
- **Patientens uppfattning om sin fallrisk inkluderar förtroende, rädsla, avsikt och konsekvens – en lovande viktig komponent enligt forskningsrapporter**
- Vanliga **personrelaterade riskfaktorer** är hög ålder, tidigare fall, muskelsvaghet, gång- och balansproblem, rädsla för att falla, kognitiv svikt och nedsatt syn.
- Sjukdomar som Parkinson, diabetes, stroke, ledsjukdomar, demens, KOL, anemi och hjärtsvikt kan öka risken för fall.
- Symtom och medicinska problem som kan bidra till risken, exempelvis ortostatism/blodtrycksfall, yrsel, undernäring, diarré, nocturi/urinrängningar, inkontinens eller plötsligt insjuknande oavsett orsak.



Alla andra skador går ner men fallskador bland äldre fortsätter att öka

- Skador är ett gigantiskt globalt folkhälsoproblem som enligt WHO dödar fler människor än tuberkulos, malaria och AIDS tillsammans
- Frakturer stod för en fjärdedel av alla skador, hälften hos äldre, och ansvarade för hela 75% av alla skade-relaterade vårddagar
- Höftfraktur ökar med stigande ålder - beror mer på falltendens och oförmåga att parera fall än enbart på benskörhet.
- Med stigande ålder – ökar frakturer i bäcken, kotor och höfter, centralt i kroppen
- Mjukdelsskador i ansikte/huvud ökar – svårare att ta mot sig och dämpa rörelseenergin.
- Hos äldre ledde fallolyckor till frakturer i hälften av fallen som oftast skedde i hemmen.
- Med ökad ålder ökade risken betydligt för upprepad allvarlig skada. En 90-årig kvinna hade 10 gånger högre risk än en 20-årig
- 40% av alla som drabbas av en höftfraktur har haft en eller flera tidigare skador och de som drabbas av höftfraktur är mer skadebenägna än de som inte drabbas av höftfraktur.
- **Därför är det så viktigt att träna balans och styrka, speciellt låren!!!**

Avhandlingen jämför med trafiken

- Sverige har varit föregångare i trafiksäkerhetsarbetet, inom arbetslivets risker och inom barnsäkerhetsarbetet
- År 2020 omkom 190 individer i trafiken, vilket är det lägsta antalet någonsin.
- Dödliga fall senaste åren har passerat över 1500 årligen, får mindre uppmärksamhet, kanske pga. att de ofta uppkommer i hemmet
- Drabbar äldre kvinnor och sannolikt också att de betraktas som inte möjliga att förebygga.
- Fallskador dödar fler än alla andra skador tillsammans, det är nu det största trauma-problemet i rika länder.
- För alla andra skadesituationer utom fall finns en utbyggd skadepfylax

Socialstyrelsen och MSB

- Varje år faller cirka 100 000 personer, 65 år och äldre, så illa att de behöver besöka sjukvården.
- Cirka 2 000 äldre personer dör.
- 7 av 10 av de som faller är 65 år eller äldre.

15% läggs på förebyggande av fallolyckor och
200% läggs på förebyggande av trafikolyckor enligt MSB.

En höftfraktur kostar ca 400 000 kr.

Värmland (Socialstyrelsen)

- År 2019 föll 2 538 personer i Värmland så illa att de behövde läggas in på sjukhus.
- Av dem var det 1 887 som var 65 år eller äldre.
- Samma år dog 41 personer på grund av en fallolycka. 38 av dem var 65 år eller äldre.

40% av fallskador går att förhindra enligt SBU rapport

Fallriskbedömning

FRAT- Fall Risk Assessment Tool

Jobbar några av er med fallförebyggande?

- Fråga om personen fallit under det senast året (eller sedan senaste besöket).
- Ta ställning till frågan om du tror att personen kommer att falla om inga fallförebyggande åtgärder sätts in (ja eller nej)

Viktiga frågor att besvara i en fallriskutredning är:

- **Vad** gör patienten när ökad fallrisk har uppmärksammats?
- **Hur och var** genomför patienten denna aktivitet?
- **När** sker denna aktivitet? Är risken högre vid viss tidpunkt?
- **Vilken kapacitet** har patienten?

Nästa steg i fallriskutredningen är att identifiera fallriskfaktorer som kan vara relaterade till den ökade fallrisken, det vill säga som besvarar frågan **varför**?

Bedömningsinstrument

- TUG – timed up and go

Patienten sitter på en stol (med skor på), reser sig upp och går 3 meter och vänder och går tillbaka och sätter sig på stolen.

- 30 sekunder – chair stands test

Patienten sitter på en stol, hen ska göra så många uppresningar som möjligt till rakt stående med korslagda armar

Vid läkarbedömning remittera, skicka vårdbegäran till fysioterapeut för vidare fallriskutredning

Lägesbeskrivning Region Värmland 2020

- Ca 2720 personer söker akutmottagningarna för skadats i samband med ett fall. 65% (n=1768) av dessa är kvinnor.
- För de 1170 fallskadade som lades in för sjukhusvård krävdes ca 13 000 vårddygn
- Kostnaderna för vårddygn vid fallskador uppgick till ca 123 500 000 kr (IDB 2017)
- Totalkostnad per vårddygn avseende patienter med fallskada:
 - CSK 10 586 kr
 - Arvika 9 216 kr
 - Torsby 8 420 kr

Fallstatistik på sjukhusen i Värmland

- År 2020 registrerades 175 st fall som inträffat på sjukhusen i Värmland
- År 2021 registrerades 528 st fall som inträffat på sjukhusen i Värmland
- År 2022 registrerade till 10 november 432 st fall

Lårmusklerna är de första muskler som förlorar styrkan!

Balans- och styrketräning har högsta evidens!!!

Förebyggande arbete tillsammans - NÄRA VÅRD

- Samverkan Vårdcentraler och akutmottagningar
- Få medvetna patienter som tar ansvar – fråga om deras egen uppfattning om fallrisk
- Samverka med Friskvården i Värmland
- Alla kommunerna i länet

Avvikelse och dokumentation

- Risk
- Tillbud
- Negativ händelse

- Ingen skada
- Lindrig skada (blåmärke, svullnad, smärta eller skrubbsår)
- Måttlig skada (sårskada som tejpas eller sys)
- Allvarlig skada (fraktur och skallskada)

Förebygg fallolyckor - Balansera mera

- Runt om i Sverige arrangeras kampanjen Balansera mera varje år under vecka 40. Under veckan påminns vi alla om vikten av att förebygga fallskador. Fokus är på mat, motion och mediciner.
- **Mat** – Ät näringsriktigt för att behålla din balans.
Motion – Träna och motionera för att få bättre balans.
Mediciner – Se över dina mediciner för att minska risken att falla.

LÄS MER PÅ:

Gå in på sidan: balansera mera socialstyrelsen, (se informationsmaterial) för att hitta mycket information som även kan skrivas ut.

Gå in på sidan: 1177 fallolyckor hos äldre

Förbättra säkerheten inomhus och utomhus

Förbättra säkerheten inomhus

- Du kan förbättra säkerheten inomhus om du tar bort sådant som du lätt kan snubbla på, till exempel lösa sladdar och mattor. Det är också bra att ordna så att du inte behöver gå upp på stolar och stegar för att nå saker.
- Här kommer några saker du kan göra hemma för att öka säkerheten:
- Lägg halkskydd under mattor.
- Ha flera lampor tända även på natten om du behöver gå på toaletten då.
- Installera handtag på väggen vid badkaret eller duschen.
- Använd en halkmatta i badkaret och duschen.
- Gå med stadiga inneskor.
- Det är också bra att ha telefonen med dig om du skulle falla omkull.

Förbättra säkerheten utomhus

- Det finns [hjälpmedel](#) som ger stöd vid promenader. Här är några tips på hur du kan minska risken för fallskador utomhus på vintern:
- Löstagbara halkskydd till dina skor finns att köpa bland annat på apotek och i skoaffärer. Har du käpp kan du få halkskydd till den på din vårdcentral.
- Sanda eller salta vid ingången till ditt hus när det är halt. Kontakta din värd om du bor i lägenhet och det är halt nära din bostad. Kontakta kommunen om det är halt på trottoarer eller vägar i ditt närområde.
- Höftskyddsbyxor som finns att köpa i vissa sjukvårdsaffärer kan minska risken för höftledsbrott om du ramlar. Ha gärna en ryggsäck på dig med någonting mjukt i för att skydda dig om du skulle falla bakåt.

Styrketräning för lårmusklerna

Finns på 1177

1. Sätt dig på en stol.
2. Res dig från stolen utan att hålla i dig.
3. Stanna till i rörelsen med lätt böjda knän för att öka belastningen i låren.
 - Öka hellre belastningen än att du ökar antal gånger du upprepar rörelsen. För att öka belastningen kan du sträcka upp armarna i luften innan du börjar resa dig upp. Du kan också ha en hantel eller en annan tyngd i vardera handen

Styrketräning för armarna och magen

1. Ställ dig ungefär en halv meter från en vägg. Håll armarna utsträckta mot väggen.
2. Gör armhävningar mot väggen. Luta dig långsamt in mot väggen och försök att hålla armbågarna under händerna. Tryck ifrån lugnt och kontrollerat.
3. Tänk på att hela tiden hålla magmusklerna spända när du gör övningen, muskelkorsetten stabiliserar rygg och buk!