Förebygga fall

Petra Pohl
Med dr, leg fysioterapeut

Linghem 2017-10-20

Region Östergötland

LINKÖPINGS UNIVERSITET

Vi blir fler äldre! ☺

- 19% var 65+ år i Sverige 2012 → 25% år 2060
- 50% av Europas befolkning 50+ år 2050
- 85+ ökar mest!



Corren 2 oktober 2017



C E-tidning

cirka 70000 personer i landet vård efter en fallolycka.
Foto: Gorm Kallestad

Fallolyckor blir allt vanligare

LINKÖPING
Förra året dog 64 östgötar efter att de har ramlat omkull. Sedan 1998 har antalet döda i fallolyckor mer än fördubblats i hela landet.

3

Corren 2 oktober 2017



C E-tidning

cirka 70000 personer i landet vård efter en fallolycka.
Foto: Gorm Kallestad

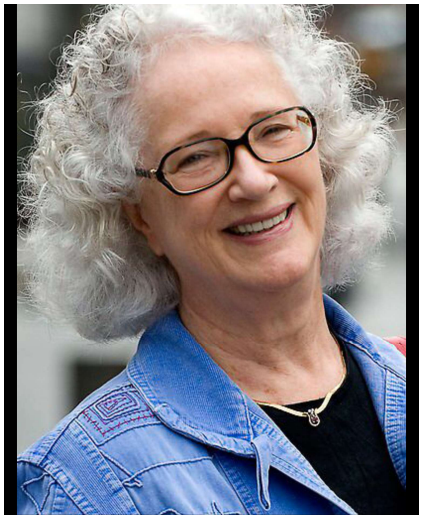
Fallolyckor blir allt vanligare

LINKÖPING
Förra året dog 64 östgötar efter att de har ramlat omkull. Sedan 1998 har antalet döda i fallolyckor mer än fördubblats i hela landet.

”Sedan 1998 har antalet döda i fallolyckor mer än fördubblats i hela landet”.

4

Magdalena Ribbing 170929



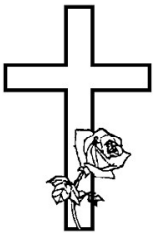


Foto: Anders Wiklund/TT

5

Vad är en fallhändelse?

DEFINITION:

”Oavsiktlig eller oväntad händelse som leder till att en person hamnar på golvet eller marken.”

6

Fallolyckor

- Ett vanligt och allvarligt problem!
- 30% av alla 65+ faller minst 1 ggn/år
- 50% av alla 80+ faller minst 1 ggn/år
- Konsekvenserna kan bli mycket svåra!

7

Varje år i Sverige

- Fallolyckor → flest antal inläggningar på sjukhus och flest dödsfall totalt sett
- > 70 000 inlagda pga. fallolyckor
- Varje år dör 1 662 pga. fallolyckor (ca 4 personer/dag)

8

RISKEN ATT DÖ I EN FALLOLYCKA ÄR 5 GÅNGER STÖRRE ÄN ATT DÖ I EN TRAFIKOLYCKA!



9

Dyrt för samhället



- Fallolyckor bland äldre kostar samhället 4,7 miljarder/år
- Samhället satsar 44 miljarder/år på att förebygga **trafikolyckor**

  – bara 3,4 miljarder/år på **fallolyckor**

10

Alla faller ibland!







11

Vilka faller oftast?

- **Barn** som lär sig gå
- Personer med **neurologiska sjukdomar** (stroke, Parkinsons sjukdom, MS, demens)
- **Sköra äldre** som bor på särskilt boende - 50% faller en gång/år

12

Största riskfaktorerna

	Alla fallare (riskkvot)	Om tidigare fall (riskkvot)
Tidigare fall	2.8	3.5
Gångsvårigheter	2.1	2.2
Använder gånghjälpmedel	2.2	3.1
Parkinsons sjukdom	2.7	2.8
Använder epilepsi-läkemedel	1.9	2.7
Nedsatt fysisk funktion	1.6	2.4
Svårigheter med dagliga aktiviteter	1.5	2.0
Fallrädsla	1.6	2.5
Yrsel	1.8	2.3

13

Andra riskfaktorer

- Nedsatt styrka och balans
- Läkemedel:
  - smärtstillande / antidepressiva
  - lugnande / sömntabletter
  - diuretika
  - > 4 läkemedel
- Fotproblem
- Nedsatt synförmåga
- Inkontinens



14

Konsekvenser

- 40-60% av alla fallolyckor leder till skador
- Av dessa är 30-50% mindre skador (blåmärken etc)
- Upp till 12% får svåra skador:
  - skallskador
  - frakturer



15

Vanligaste frakturen?

16

Vanligaste frakturen?



17

Allvarligaste frakturen?

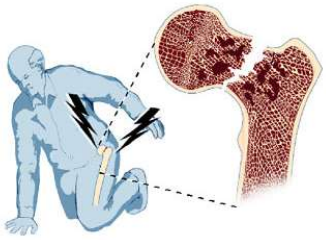
18

Allvarligaste frakturen?



19

Höftfraktur



- Drabbar främst kvinnor
- Leder ofta till andra konsekvenser
- 18000 höftfrakturer årligen i Sverige
- Sjunkande trend för höftfrakturer
  - men ökande för ANDRA frakturer!

20

Benskörhet

- Osteoporos = minskad bentäthet
- Ökar inte fallrisk – men risk för frakturer!
- Handledsfrakturer → bentäthetsmätning
- Orsaker: primärt eller sekundärt

21

Andra konsekvenser

- Bli liggande på golvet
- Kroppsliga konsekvenser
  - smärta som begränsar rörligheten
  - muskelsvaghet
  - sämre balans
- Flytta till SÄBO pga. ökat hjälpbehov

22

Fallrädsla

- Förekommer hos 25-55% av alla äldre

- Vanligare hos äldre:
  … med flera fallolyckor
  … kvinnor
  … med försämrad syn
  … med depression
  … med andra kroniska sjukdomar

23







24

VAD KAN VI GÖRA??

25

FÖREBYGGA ÄR BÄTTRE

ÄN BEHANDLA!

26

Samhällsnivå

- Öka medvetenheten om fallrisk bland befolkningen och politiker/beslutsfattare!
- Säkra samhället för fallolyckor (MSB)
- Årliga kampanjer ***Balansera mera***
  - motionera regelbundet
  - ät hälsosamt (och gott!)
  - kontrollera dina mediciner
  - kontrollera din syn och hörsel

27

Linköping 17-10-04



AKTUELLT | DIALOG

Så undviker du fallolyckor

Den 4 oktober är du välkommen till Missionskyrkan för att få tips om hur du förhindrar fallolyckor i vardagen.

Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, är en nationell kampanj som i år genomförs den 2–8 oktober. Balansera mera har tre teman: mat, motion och medicin.

Varje år faller cirka 70 000 personer och av dem avlider cirka 1000 personer i sviterna efter fallet. Vad kan man själv göra för att förhindra fall? Bland de mest effektiva åtgärderna är styrke- och balansträning, att äta näringsriktig och god mat och se över sitt medicinintag.

Är du intresserad av att få mer information om detta kan du ta del av kampanjen Balansera mera. I Linköping kommer kampanjen att uppmärksammas onsdagen 4 oktober klockan 13.30-16.30 i Missionskyrkan på Drottninggatan 22. Det är många olika aktörer som gemensamt sätter fokus på ämnet genom korta föreläsningar, prova på-övningar, tips på bra mellanmål med mera.

Ingen föranmälan. Det finns möjlighet att köpa fika. Vissa aktiviteter sker i mån av plats. Mer information och program hittar du på www.linkoping.se/balanseramera eller ring till Medborgarkontoret på telefon 013-20 66 70.

28

Sjukvården

- Identifiera personer med riskfaktorer för fall (görs på sjukhus med *Senior Alert*)
- Medicinsk bedömning (läkemedel, syn, balans, etc.)
- Sätta in rätt behandling!

29

Individnivå

- Erkänn för dig själv att du blivit äldre
- Se över **läkemedel**
- Se över **säkerhet** i ditt hem
- Använd **broddar** vid halka
- Tillsats av vitamin D – om man har brist!

30

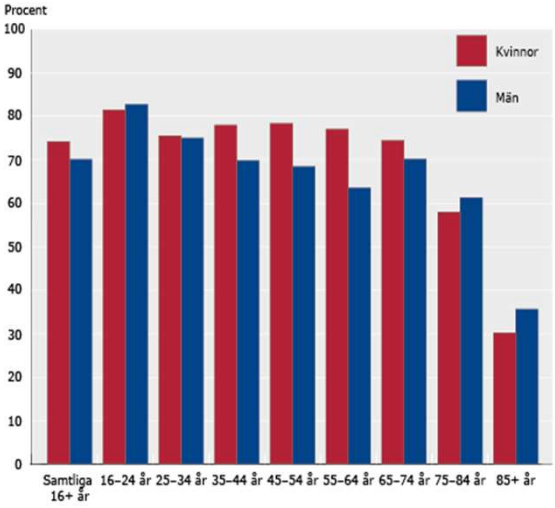
Rör på dig!





31

Regelbunden fysisk aktivitet minskar med åldern!



2014-2015

SCB, 2017

Forskning visar att…

- Regelbunden motion minskar fallrisk m 20%
- Bäst effekt om **balansträning** ingår (3 ggr/v)



Källa: Sherrington C *et al, Br J Sports Med.* 2016

33

Inaktivitet

- Halva befolkningen i Europa är otillräckligt aktiv från hälsosynpunkt
- 1/5 personer är **mycket** inaktiv



Inaktivitet forts.

- Aktiv förlust av benmassa och styrka:
  - 1 vecka i sängen → 20% minskad styrka
  - 1 vecka i sängen → 1% mindre benmassa
- Stillasittande beteende = sämre balans
- Boende på SÄBO tillbringar 80-90% av sin tid sittande eller liggande!

35

Rekommenderad dos för ALLA

- 150 minuter **konditionsträning**/vecka
  - utspritt över veckan, minst 10 min/gång
  - ca 7000 steg/dag
- Måttlig intensitet: **puls** och **andning** ska öka
- Undvika långvarigt stillasittande!

36

Om mer än 65 år…

TILLÄGG AV:

- Muskelstärkande aktivitet 2-3 ggr/v
- Balansträning 2-3 ggr/v



Varför styrketräning?

- Förlust av muskelmassa = sarcopeni

→ minskad muskelstyrka:

- 20-40% lägre hos 70-åringar än hos unga
- 50% mindre vid 90 års ålder
- mest i benen → svårt med helkroppslyft

Övningarna bör…

- Ha så hög **belastning** och **intensitet** att muskelstyrkan ökar

- Positiva effekter på:
  - muskelstyrka
  - fysisk funktion
  - gångförmåga
  - uppresning från stol
  - mindre smärta



Viktiga muskelgrupper
5 enkla övningar

- Fram- och baksidan av låret
- Höftmuskler
- Vaderna



40

Varför balansträning?

- Sinnen som är viktiga för balansen försämras:
  - synen
  - balansorganen i örat
  - djup och ytlig känsel
- Upplevs komma ”smygande”
- Starkt samband mellan balans och fallolyckor

Övningarna bör…

- Vara tillräckligt utmanande för balansen
- Utmana förmågan till simultankapacitet
- Vara skräddarsydda och ha tydlig progression
- Underhållas över tid (50+ timmar), > 2 tim/v

5 enkla balansövningar

- Stå på ett ben 30 sekunder - blunda
- Stå på ett ben med delad uppmärksamhet
- Stå på ojämnt underlag
- Gå ”på lina” vid diskbänken
- Gå baklänges ”på lina”



- Använd gärna balansboll!

43

Ett viktigt moment att träna!

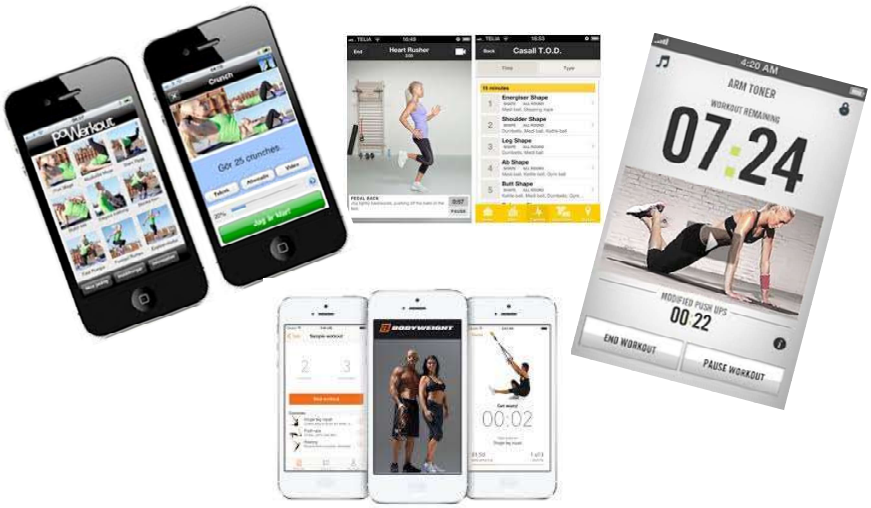
- Ta sig upp från liggande på golvet





44

Nya tekniska lösningar



SÄKRA STEG



Användbara nätsidor

- www.bristguiden.se
- www.dinträning.se
- www.msb.se – Hemträningsprogram balans
- Otago träningsprogram 33 sidor
- FYSS – Rekommendationer om fysisk aktivitet
- EU-projekt: www.preventit.eu

47

Prova på 5 stationer

1. Stå på blå kudde och kil – blunda 30 sek
2. Sit to stand antal på 30 sek
3. Gå i salen i normalt tempo och
   - räkna ner från 100 i steg om 7 eller
   - säg veckans dagar baklänges
4. Ställ dig upp från liggande på golvet
5. Stå på ett ben resp. tandemstående/gå på lina

48

FALLPREVENTION BÖR PÅBÖRJAS LÅNGT FÖRE FÖRSTA FALLET!

49

Avslut

- Fall går att förebygga! (… men inte alla)
- Styrke- och balansträning förbättrar förutsättningarna
- Minska på stillasittande beteende
- Utmaningen är att **öka medvetenheten** hos alla över 65 och våra beslutsfattare!

Tack för inbjudan!



51

Ta med

- Blå dyna + kil
- Stort mjukt underlag + stol
- Vit tejp gå på lina + tidtagarur
- 5 lappar 1-5 m instruktioner och normalvärden
- Yoga-matta + tidtagarur
- Flera stolar för chair stand + tidtagarur
- Dator, fjärrkontroll, sladd till projektor

- Alla får räkna ett nummer, jag börjar på 1

52