

Risikfaktorer och åtgärder

Här nedanför finns en sammanställning av de olika områden som det är viktigt att teamet är uppmärksamma på. I hop med varje område visas några exempel på tillhörande fallriskfaktorer och lämpliga åtgärder. Underlaget bygger på forskning som främst berör äldre personer på sjukhus eller särskilt boende men är även tillämplig för personer i ordinärt boende.

Motorik

Exempel på riskfaktorer

- Svårt att resa sig eller sätta sig på ett säkert sätt?
- Rör sig osäkert vid förflyttningar?
- Rör sig ogärna och sitter helst stilla? Inaktivitet?
- Svårt att orka med vardagliga förflyttningar?
- Nedsatt balans?
- Nedsatt styrka?
- Nedsatt rörlighet?
- Svårt att förflytta sig och samtidigt prata eller bära saker?

Exempel på åtgärder

- Utred och behandla möjliga orsaker.
- Träna muskelstyrka, balans, gång- och förflyttningsförmåga, enskilt eller i grupp.
- Träna alternativa strategier
- Prova ut hjälpmedel.
- Anpassa möbler, kläder och skor.



Foto Xtractor

*Ett fall för teamet – en utbildning om att förebygga fallolyckor

Syn

Exempel på riskfaktorer

- Svårt att se?
- Progressiva glasögon?
- Svårt att förhålla sig till saker i omgivningen (stöter i möbler, märker inte hinder, dålig avståndsbedömning)?

Exempel på åtgärder

- Gör en syn- och ögonundersökning.
- Justera styrkan på eventuella glasögon.
- Anpassa belysningen.
- Öka kontrasterna i omgivningen.

Kognition och beteende

Exempel på riskfaktorer

- Förvirrad, desorienterad, orolig eller upprörd?
- Hittar inte på avdelningen eller boendet, exempelvis till toalett eller säng?
- Impulsiva förflyttningar?
- Svårt att förstå eller följa instruktioner?
- Glömmer gånghjälpmedel eller har svårt att använda det på ett säkert sätt?
- Rädd för att falla?

Exempel på åtgärder

- Utred och behandla möjliga orsaker.
- Skapa en lugn omgivning med ledtrådar för att hitta rätt (kontraster, färg och form, bilder etc.).
- Träna förflyttningar och att använda gånghjälpmedel.

Sjukdomar och läkemedel

Exempel på riskfaktorer

- Yrsel?
- Blodtrycksfall?
- Infektioner (till exempel urinvägsinfektion)?
- Biverkningar av läkemedel?

Exempel på åtgärder

- Utred och behandla möjliga orsaker.
- Se över och justera läkemedelsbehandlingen.

Kontinens

Exempel på riskfaktorer

- Inkontinent?
- Förstoppad?
- Behöver gå på toaletten ofta?

Exempel på åtgärder

Utred och behandla möjliga orsaker.

- Placera sängen nära toaletten.
- Ta fram ett schema för toalettbesök och/eller tillsyn vid toalettbesök.

Nutrition

Exempel på riskfaktorer

- Underviktig?
- Går ner i vikt?
- Dålig aptit?
- Svårt att tugga?

Exempel på åtgärder

- Utred och behandla möjliga orsaker.
- Anpassa, berika eller utöka kost- och vätskeintaget (till exempel genom fler mellanmål).
- Anpassa måltidsmiljön.

Omgivning

Exempel på riskfaktorer

- Dålig belysning (till exempel vid toalettbesök)?
- För låg säng/stol/toalett?
- Hjälpmedel som inte är utprovade eller inte fungerar som de ska?
- Ringklocka utom räckhåll?
- Felplacerat larm?

Exempel på åtgärder

- Förbättra belysningen (ha till exempel lampan på toaletten tänd dygnet runt).
- Anpassa möbler och hjälpmedel.
- Ta kontakt med den som förskrivit hjälpmedlet (oftast en fysioterapeut eller arbetsterapeut).
- Lämna in trasiga hjälpmedel på service.

- Överväg om individer med den högsta fallrisken kan placeras nära platser där det ofta finns personal.
- Förklara hur ringklockan eller trygghetslarmet fungerar och se till att de finns lättåtkomliga.

