

Tips för att förhindra fallolyckor

Balansera mera – om mat, motion och mediciner



Regeringen vill minska antalet skador till följd av fallolyckor. Socialstyrelsen har därför fått i uppdrag att göra en informationssatsning som på sikt ska bidra till att minska antalet fallolyckor. Informationssatsningen riktar sig till äldre kvinnor och män och berättar om vad de själva kan göra för att inte ramla.

Mer information finns i broschyren Tips för att förhindra fallolyckor – Balansera mera. (artnr 2019-5-1) Broschyren finns även på lätt svenska, i punktskrift och teckentolkad. Den finns även översatt till engelska, finska, arabiska, polska och bosniska/kroatiska/serbiska (bks).

Socialstyrelsen har också tagit fram en webbaserad utbildning om fallprevention som riktar sig till verksamheter inom hälso- och sjukvård och inom social omsorg.

Allt material finns att beställa eller ladda ner på socialstyrelsen.se/balanseramera

Alla kan falla

- Varje år faller cirka 67 000 personer så illa att de måste uppsöka sjukvården
- Det är nästan 200 personer per dag
- Drygt 1 000 dör varje år
- De flesta som ramlar är 65 år eller äldre

Det går att förhindra fallolyckor

Mat – ät näringsriktigt
och behåll din balans

Motion – träna balans
och styrka och håll dig
på benen

Medicin – ha kunskap om
dina mediciner och
minska risken för fall



Allmänt om mat

- **Näringsrik mat gör dig starkare**
- **Behovet av protein och fett kan öka med åldern**
- **Minskad aptit är vanligt**



Maten ger **energi och näring** samtidigt som den **stärker muskler och skelett**. Genom att **äta rätt** kan du **motverka** både **naturliga åldersförändringar och förändringar som orsakas av sjukdom och läkemedel**. Därför är det viktigt att äta bra genom hela livet och vara fysiskt aktiv.

Redan i 30-årsåldern börjar en **naturligt nedbrytning av muskler** om vi inte aktivt motverkar det. Och **efter 50 år** går nedbrytningen allt **snabbare**. **Mängden näring** man får i sig **påverkar** i allra högsta grad **risken för att falla**. Det är därför viktigt att **äta näringsrik mat** i tillräcklig mängd för att **hjälpa kroppen** att hålla sig frisk och **behålla sin muskelstyrka**.

Äldre personer behöver mat som innehåller en något **högre andel protein** än yngre personer. Ett högt proteinintag kan förhindra muskelnedbrytningen om man samtidigt får i sig tillräckligt med energi genom maten.

Många äldre behöver också extra fett. Vid dålig aptit är det bra att försöka få i sig lite extra fett och protein eftersom kroppen behöver det.

Minskad aptit kan bero på flera olika saker som till exempel:

- att man inte känner smaken av maten längre
- biverkningar av mediciner till exempel illamående yrsel eller magont
- att man saknar sällskap vid måltiderna

Tips om mat



- Tre huvudmål om dagen
- Tillräckligt med energi (kalorier) varje dag
- Tallriksmodellen – ett stöd för val av mat
- D-vitamin
- Drick vatten

 Socialstyrelsen

Om man äter **tre huvudmål** per dag ökar chansen att få i sig tillräckligt med energi.

Det är viktigt att maten innehåller **tillräckligt med energi** (kalorier), särskilt om man äter mindre portioner. Lägg gärna in ett par **mellanmål** under dagen.

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

Till lunch och middag är det bra om alla delar i **tallriksmodellen** ingår, det vill säga; **protein** i form av kött, fisk, bönor eller ägg; **kolhydrater** genom ris, pasta, potatis eller bröd samt **grönsaker** och **rotfrukter**.

Det här behöver man få i sig **varje dag**:

- **Fett** från olika källor – till exempel från raps- eller olivolja, smör, margarin, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- **Kolhydrater** – till exempel från bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter.
- **Protein** i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även ärtor, bönor, kikärter och linser är proteinrika.
- **Vitaminer** och **mineraler från** grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Om portionen man äter **är liten** kan man behöva öka mängden protein, och minska

mängden fett och kolhydrater. Se Livsmedelsverkets **Tallriksmodell för den med nedsatt aptit.**

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

Drick vatten. Drick vatten både till måltiderna och däremellan. Tänk på att **varma dagar** behöver man i regel **dricka mer**. Det är också så att **vissa mediciner påverkar förmågan att känna törst.**

Fler tips och råd om mat

- Gör matstunden till en trevlig upplevelse
- Mellanmål är viktiga
- Var uppmärksam på viktnedgång
- Om du går ner i vikt försök få i dig extra energi



 Socialstyrelsen

Gör **matstunden** till en **trevlig** upplevelse. Duka fint och låt måltiden ta tid.

Mellanmål är viktiga. Det bör inte gå för lång tid mellan matintag. Därför är det bra att lägga in två till tre mellanmål om dagen.

Var **uppmärksam på ofrivillig viktnedgång** och **sök** alltid **hjälp** för att ta reda på orsaken till den samt för att få **stöd och råd** om hur du kan göra för att **återhämta förlorad vikt**.

Om du går ner i vikt ofrivilligt försök få i dig **extra energi** genom att öka intaget av **fett** och **energigivande dryck**, till exempel mjölk, juice eller söt dryck. . Fett ger **energi** och **hjälp**er kroppen att ta **upp de fettlösliga näringsämnen**. Minskad vikt kan leda till att musklerna blir försvagade, och att balansen blir sämre.

Om dina matportioner är små kan du behöva öka mängden fett och minska mängden kolhydrater.

Om man går ner i vikt ofrivilligt bör man ta kontakt med en läkare.

Har åhörarna några tips att dela med sig av till varandra?

Allmänt om motion



- Regelbunden balans- och styrketräning
- Daglig fysisk aktivitet
- Aldrig för sent att börja

Forskning visar att regelbunden **balans- och styrketräning**

- har stor betydelse för att minska risken att falla.
- ger god effekt även bland äldre.

Det är alltså **aldrig för sent att börja träna** för att bygga upp **kondition, stärka skelettet** och **muskelstyrkan** samt **förbättra balansen**. För en otränad person är även en kort promenad eller den allra enklaste övningen bättre än inget alls. Med regelbunden träning och enkla övningar går det ganska snabbt att förbättra balansen och öka muskelstyrkan.

Regelbunden fysisk aktivitet har många **positiva effekter för hälsan**. Risken för många kroniska sjukdomar minskar som till exempel:

- hjärt- och kärlsjukdom
- diabetes
- demenssjukdom.

Dessutom **kan sömnen förbättras**, vilket också är bra för hälsan.

Tips om motion

- **Träna balans och styrka minst 2 gånger per vecka**
- **150 minuter fysisk aktivitet per vecka**
- **Viktbärande aktiviteter**
- **Träna med andra kan kännas roligt/inspirerande**
- **Använd bra skor**
- **Undvik att sitta länge**



Balansförmågan går att träna upp, men för att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som **utmanande/svår**.

När man börjar träna ska man **utgå från sin nuvarande förmåga** för att stegvis öka svårighetsgraden.

Styrka går också att träna upp. För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att man **tar i så att musklerna blir trötta**. Även här ska man utgå från sin nuvarande förmåga och **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.

Komplettera helst balans- och styrketräningen med **daglig fysisk aktivitet** för den allmänna konditionen. Sikta på sammanlagt **150-300 minuter per vecka**. Dagliga promenader på 30 – 60 minuter är en bra aktivitet. Man bör ta i så att man blir lätt **andfådd**. Att använda en stegräknare kan vara en sporre för att komma i gång. Stegräknare finns i de flesta mobiltelefoner.

Välj **träningsformer** som **passar din** kondition, styrka och balans. En god idé är att pröva sig fram och välja aktiviteter som man trivs med. Många tycker exempelvis det är roligare att **träna i grupp** än ensam. Många träningsanläggningar och

pensionärsorganisationer erbjuder gymnastik anpassad för seniorer.

Träningen bör vara **vikt bärande**, det vill säga att du bär din egen kroppsvikt, som vid exempelvis promenad, dans och gång i trappor. Övningarna kan du göra på egen hand eller i grupp. Eller varför inte kombinera?

Det är viktigt att använda **rätt typ av skor**. Skor med **hålkappa** och fast **halksäker sula** ger en säkrare gång. Promenerar du eller går du med stavar alla årstider? **Broddar** kan vara bra att sätta på skorna när det är halt ute. Och sätt gärna på **ispikar när det börjar frysa på**. Behöver du någon form av **gånghjälpmedel** som käpp, rollator eller annat, **kontakta en vårdcentral eller hälsocentral**.

Undvik att sitta still länge. Gör det till en vana att **resa dig upp regelbundet**. Då får du använda benmuskelnerna och du får fart på kroppen.

Fråga gärna åhörarna om de har tips att dela med sig på trevliga aktiviteter

Allmänt om mediciner

- **Mediciner omsätts olika i kroppen i olika åldrar**
- **Vissa mediciner, eller kombination av dem ökar risken för fall**
- **Var uppmärksam på effekten av mediciner**
- **Alkohol kan förstärka effekten av mediciner**



 Socialstyrelsen

Med stigande ålder **förändras kroppens sätt att bryta ner och utsöndra läkemedel**. Mediciner kan bland annat dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person och leda till att läkemedlets **effekt sitter i längre**.

Mängden/dosen läkemedel i kroppen **kan också bli för hög**. Båda dessa faktorer kan leda till ökad risk för att ramla.

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall, liksom **läkemedel** som används **mot depression och sömnmedel**.

Starka smärtstillande läkemedel, som morfin (inklusive morfinplåster) ökar också risken för fall. Det gäller även **en del mediciner vid hjärt- och kärlsjukdomar**.

Kombinationer av smärtstillande mediciner, antidepressiva medel, lugnande läkemedel eller sömnmedel ökar risken för att falla.

Var uppmärksam på effekten av dina mediciner. För anteckningar när du börjar med en ny medicin eller om biverkningar uppstår, till exempel yrsel eller något annat obehag. Det är också viktigt att du **berättar** om upplevelserna **för din läkare**. Med hjälp av anteckningarna blir det lättare för läkaren att se om det kan finnas något samband mellan medicinen och dina upplevelser. Kanske behöver läkaren ändra doseringen eller byta ut något läkemedel.

Alkohol kan förstärka effekten av många **läkemedel**, framför allt de **som påverkar nervsystemet**. Sömnmedel och starka smärtstillande morfinpreparat i kombination med alkohol medför en ökad risk för att falla.

Tips om mediciner

- **Fråga din läkare eller på apoteket om eventuella biverkningar av dina mediciner**
- **Ta den dos som din läkare ordinerat**
- **En doseringsask eller färdigpackade dospåsar hjälper dig att dosera rätt**
- **Var uppmärksam på effekter av dina mediciner och anteckna om du får symptom som kan vara biverkningar**
- **Vid viktnedgång kan en läkare behöva se över medicineringen**



Frågor man kan ställa till läkaren:

- 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?

Frågor som man kan ställa till en farmaceut på apoteket:

- 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?

Bra vanor för att undvika att falla

- Träna balans och styrka regelbundet
- Daglig fysisk aktivitet
- Se till att få i dig tillräckligt med näring
- Tänk på att drick vatten
- Ha kunskap om dina mediciner
- Ta hand om dina fötter
- Kontakta din vårdcentral om du är orolig
- Kontrollera din syn och hörsel regelbundet



Träna balans och styrka regelbundet

Välj **aktiviteter** som **utmanar din balans** och **stärker ditt skelett** och som du tycker är **roliga**. Det finns många bra **gruppaktiviteter** som till exempel Tai Chi, yoga, Qigong, promenader, stavgång eller dans. Det är också bra att **gå i trappor**. **Utgå från nuvarande förmåga och öka långsamt tempo och belastning**. För den som har svårt att stå finns det övningar som går att göra sittande.

Daglig fysisk aktivitet

Är bra för den allmänna konditionen.

Tänk på vad du äter

Se till att du **äter** varierad och lagad mat **regelbundet**. Ät gärna något **proteinrikt** till varje måltid, till exempel kött, fisk, bönor, ägg eller mejeriprodukter. Mjölk, fil och yoghurt ger dig kalcium och D-vitamin.

Tänk på att drick vatten

Drick både till måltiderna och däremellan. Tänk på att du **varma dagar** kan behöva **dricka mer**. **Vissa mediciner påverkar förmågan att känna törst**, det är viktigt att komma ihåg att dricka ändå.

Kontrollera dina mediciner

Vissa mediciner kan göra dig trött och **påverka balansen**. **Berätta för din läkare** om du märker av **sådana effekter**. Kanske kan läkaren ändra doseringen eller byta ut mot andra mediciner

Ta hand om dina fötter

Smärta i fötterna kan påverka din balans. Har du problem med fötterna bör du tala om det för din läkare eller ta hjälp av en fotvårdsspecialist. Kanske behöver du hjälpmedel? Kontakta i så fall **vårdcentral eller hälsocentral**.

Kontakta din vårdcentral om du är orolig

Det finns många orsaker till ett fall, men också många sätt för vården att få dig att känna dig tryggare. På vårdcentralen kan de till exempel mäta hur starkt ditt skelett är. Om resultatet visar att du behöver stärka ditt skelett kan du få hjälp med det där.

Kontrollera din syn och hörsel regelbundet

Problem med syn och hörsel kan påverka både din balans och din koordination.

Gör din hemmiljö säkrare



- **Kontrollera dina mattor**
- **Undvik lösa sladdar**
- **Se till att ha bra belysning**
- **Bär en mobiltelefon med dig**
- **Se över trösklar**
- **Säkra badrummet**
- **Ha saker nära till hands**
- **Sittplats i hallen**

 Socialstyrelsen

Kontrollera dina mattor

Det är lätt hänt att **mattor glider** iväg om du snubblar eller halkar till. Därför kan det vara bra att ha **halkskydd** under dem. Tänk också på att **mattkanter** som **sticker upp** är lätta att snubbla på.

Kontrollera dina sladdar

Om det ligger **lösa sladdar** utefter golvet finns det risk för att snubblar över dem. Se om det går att **fästa sladdarna** längs väggarna.

Se till att ha bra belysning

Det är viktigt med bra belysning både i bostaden och i trapphuset. Tänk också på att det kan vara bra med en nattlampa.

Bär mobiltelefonen med dig

Om olyckan är framme kan du få **snabbare hjälp** om du alltid har mobilen med dig.

Ta bort höga trösklar

Det är lätt att snava över höga trösklar. Om det går är det en god idé att ta bort dem.

Säkra badrummet

Våta golv är hala golv. Ett **halkskydd** i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta som du kan stå på efter bad eller dusch, är effektiva och bra hjälpmedel för att undvika att ramla. Även en **duschpall** eller en duschbräda kan underlätta.

Ha saker nära till hands

Saker som används ofta är bra att ha nära till hands. Det kan vara föremål som du sysselsätter dig med, favoritkoppen eller något annat föremål i köket eller bostaden.

Ordna en sittplats

Det kan underlätta att ha en sittplats exempelvis i hallen för att ta av och på skor. Du kanske även bör ordna några andra platser i bostaden där du kan vila.

Att byta gardiner, glödlampor i taklampan eller batteri i brandvarnaren är svårt för många. Om du gör det bör du använd en stadig stege i stället för att kliva upp på en stol. Om du känner sig ostadig eller yr

be om hjälp.

Om kommunen har **fixartjänster** tipsa om dem. Lämna ut telefonnummer.

Har deltagarna tips att dela med sig av till varandra?

Mer information finns på:
www.socialstyrelsen.se/balanseramera