



Mellersta Österbottens social- och
hälsovårdssamkommun

FÖREBYGGANDE AV FALL

Fall är den vanligaste olyckan bland personer över 65. En tredjedel av de som fyllt 65 och hälften av de som fyllt 80 faller minst en gång i året. I Finland dör över tusen personer årligen till följd av att de fallit eller ramlat och av dem är tre fjärdedelar över 75.

Fallolyckor är så vanliga bland äldre att det är lätt att glömma de allvarliga följderna av dem. Utöver det mänskliga lidandet är de ekonomiska kostnaderna för fallolyckor höga. Fall kan leda till att en äldre persons förmåga att klara sig självständigt i vardagen äventyras. Upprepade fall föregår ofta långvarig sjukhusvård.

Det finns ofta flera orsaker till fall. En betydande orsak till fall bland äldre är svaga benmuskler och dålig balans. De goda nyheterna är att muskelstyrka, flexibilitet och balans är de riskfaktorer man lättast kan påverka. Man kan förbättra sin muskelstyrka och balans även i hög ålder, men det förutsätter att man tillämpar ett säkert och beprövat program samt att den äldre personen faktiskt följer övningsprogrammet.

För att förebygga fall har SOITE utarbetat en verktygsback för balansövningar som omfattar en handbok med hemövningar för äldre samt en handbok för handledare. Verktygsbacken finns tillgänglig på SOITE:s webbplats och till exempel arbetstagare inom hemvården kan använda den i sitt klientarbete. Handboken bygger på OTAGO-programmet som utvecklats särskilt för att förebygga fall. OTAGO-programmet har i studier konstaterats vara effektivt och har påvisats minska fall och tillhörande fallskador med 35 %. Hemövningshandboken omfattar övningar för att stärka benmusklerna och förbättra balansen. Övningarna bör utföras tre gånger i veckan. Utöver övningar för muskeluppbyggnad och balans ingår i programmet också promenad minst två gånger i veckan.