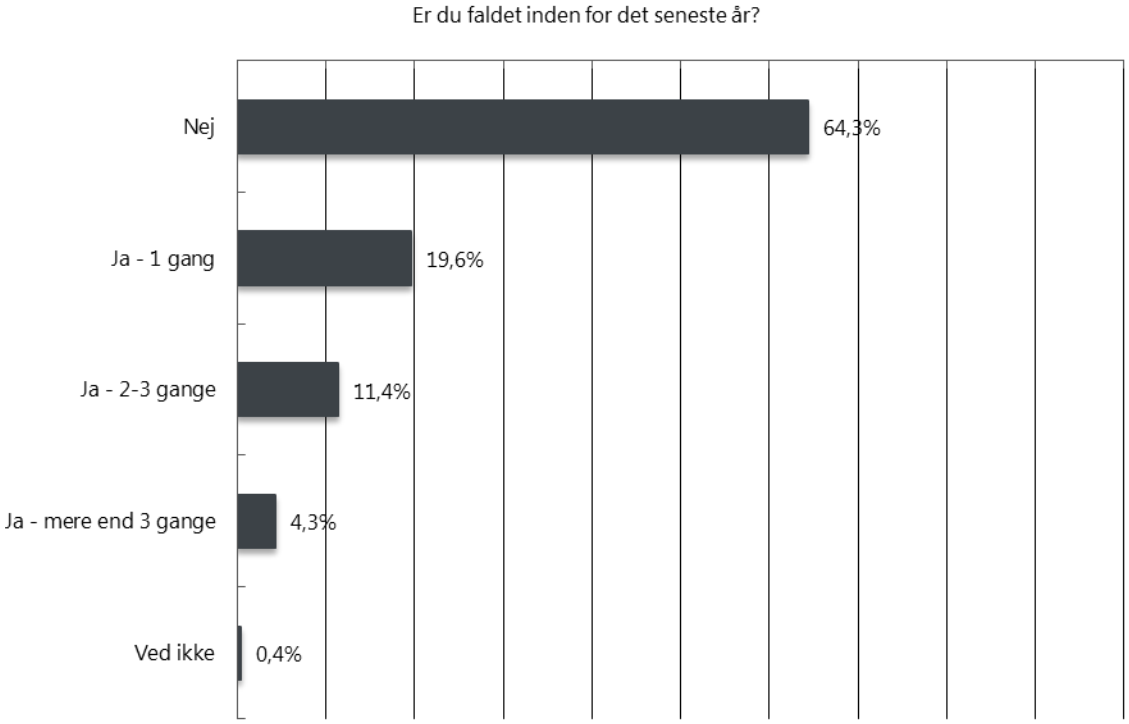
Fald – årsager og forebyggelse

Af Ronni J Persson Fysioterapeut – Træning & Rehabilitering. Fredensborg kommune.

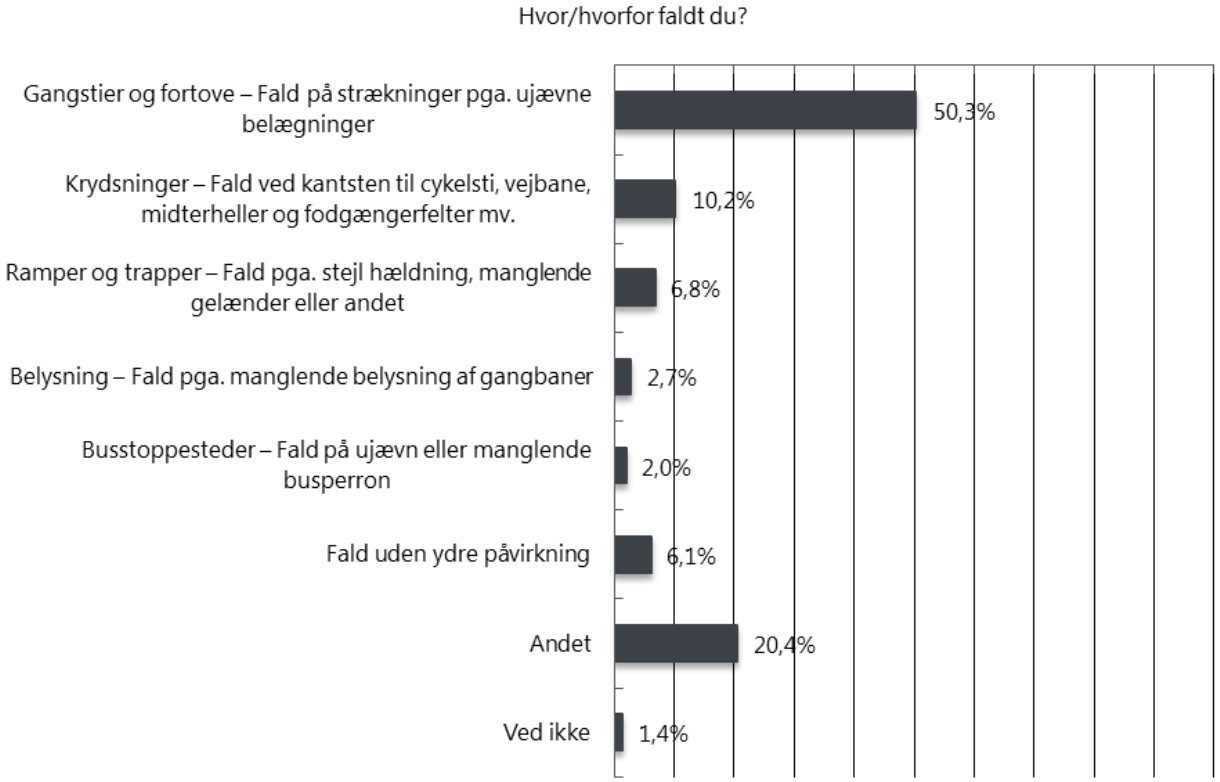
Som led i forebyggelsesrådets arbejde med forebyggelse af fald og faldulykker blandt kommunens ældre blev der i november 2019 gennemført en stikprøveundersøgelse vedrørende fald, hvor kommunens borgere på 65+ år blev bedt om at udfylde et spørgeskema.

Ud af kommunes ca. 9.500 borgere på 65+ år deltog 1.569 personer, svarende til 17 %.

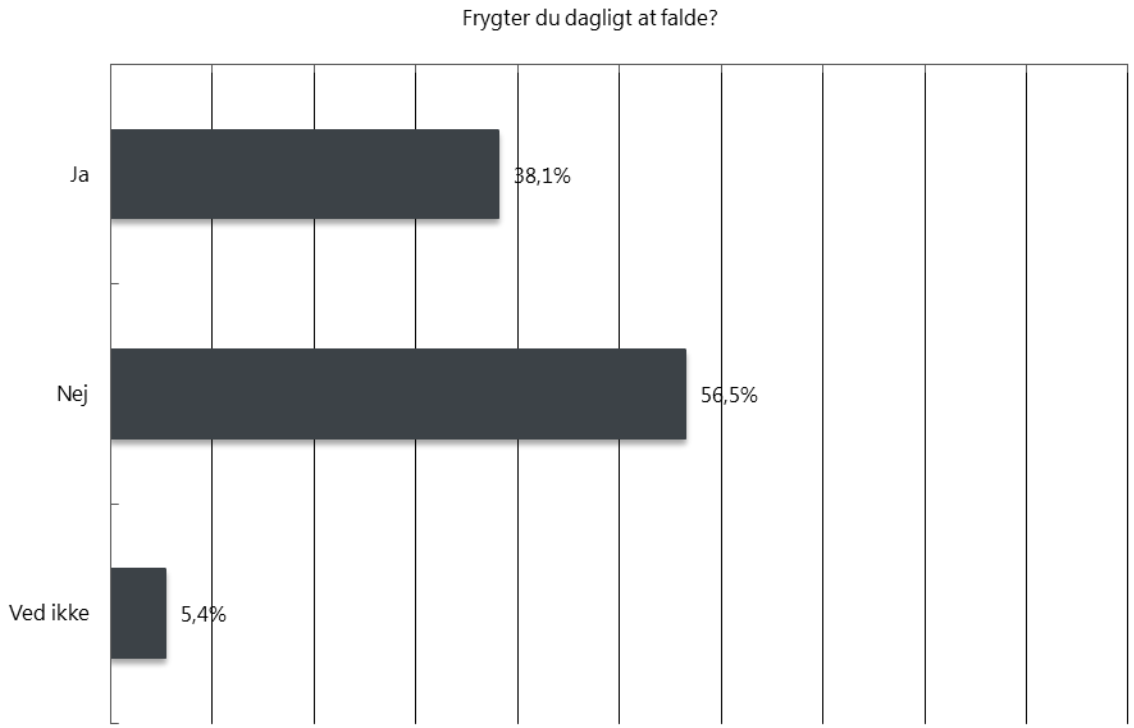
Undersøgelsen viser, at blandt de adspurgte borgere, havde 554 personer oplevet et eller flere fald indenfor det sidste år.



61 % af de 554 fald var sket på borgernes egen matrikel, mens de øvrige 39 % var sket i forbindelse med færden i det offentlige rum.



Undersøgelsen viste også, at ud af de 1569 adspurgte borgere led 229 af dem af svimmelhed og 573 personer havde en frygt for at falde. Altså kan frygten for at falde godt kan være til stede uden et tidligere fald har fundet sted, hvilket tallet også illustrerer.



Af de 554 personer der havde oplevet et eller flere fald havde de i 88 tilfælde medført et knoglebrud.

Fald bland ældre

Fald er et alvorligt problem, som kan bidrage væsentligt til sygdomsbyrden hos ældre personer og et fald kan have vidtrækkende konsekvenser for den enkelte persons muligheder for at forblive mobil og uafhængig.

Opretholdelse af balance indebærer en kompleks proces, hvor hjernen skal bearbejde information fra sanseapparatet og reagere med en præcis koordinering af muskler og led.

Når vi falder skyldes det ofte et komplekst samspil mellem fysisk svækkelse, sygdom, aldring og de omgivelser vi bevæger os i til dagligt.

Der er blevet identificeret mere end 400 forskellige risikofaktorer, der kan bidrage til, at vi falder, og det er ikke alle sammen faktorer, der kan handles på.

I denne artikel vil jeg komme ind på, hvilke faktorer der kan handles på.

Fysisk aktivitet

At være fysisk aktiv er et af de vigtigste aspekter, og er noget du aktivt kan gøre for at vedligeholde din fysik.

I takt med at vi bliver ældre og ofte ikke er lige så aktive som tidligere i livet, mister vi muskelmasse, muskelstyrke og evnen til at holde balancen, hvilket i sidste ende kan føre til fald. At vi forbliver aktive medvirker, at vi holder vores muskler stærke, vores led mobile og vi bevarer en god balance.

Hvor meget aktivitet er nok? Et godt pejlemærke er 30-45 minutters aktivitet, 4 til 5 dage om ugen. Aktiviteterne skal helst være af en karakter, hvor de bevirker at din vejrtrækning og hjerterytme øges, men det behøver ikke være så hårdt, at du ikke kan føre en samtale.

Aktiviteter der kan få din hjerterytme op og hjælpe med at opbygge din form inkluderer:

- Gåtur i varieret terræn
- Gymnastik

- Yoga
- Golf
- Trappegang
- Svømning
- Dans

For at reducere din risiko for at falde er det også vigtigt, at du inkluderer aktiviteter, der forbedrer din balance og øger din styrke. Forsøg at lave disse aktiviteter hver dag.

Aktiviteter der forbedrer din balance og øger din styrke:

- Rejse sig og sætte sig fra en stol
- Stå på et ben
- Komme op på tå
- Gå på line
- Gå på trapper uden at bruge gelænder
- Stå med samlede fødder
- Stå med lukkede øjne
- Rejse sig og lægge sig på gulvet

Dit syn

Synet er en helt central sans, som vi benytter til at holde balancen.

Vores øjne og syn ændrer sig i takt med at vi bliver ældre og kan blandt andet medføre, at det bliver sværere at bedømme afstande og tilpasse sig til pludselige lysændringer.

Bifokale eller multifokale briller kan øge risikoen for at falde, da ændringerne i linsen kan gøre det vanskeligt at bedømme afstande og se ujævnheder på eksempelvis stier og fortov samt kanterne på trappetrin og kantsten.

En række sygdomme kan desuden påvirke og nedsætte synet.

Hvis dit syn er dårligt, kan det være nødvendigt, at du lærer nye færdigheder og forbedrer de øvrige balancesanser for at kunne blive ved med at bevæge dig sikkert rundt.

Det kan være en god ide at lade dine øjne undersøge af en optiker eller øjenlæge mindst hvert andet år og af en læge i årene imellem.

Nogle personer har stor gavn af at have et separat par briller til udendørs gang.

Andre gode råd er, at du skal være opmærksom på at give øjnene tid til at tilpasse sig pludselige lysændringer og sørge for, at der er en god belysning i eget hjem. Dette gælder også om natten, hvor det kan være nødvendigt at tænde lys, hvis du er oppe.

Dine fødder og fodtøj

Sunde fødder og godt fodtøj reducerer risikoen for at falde. Når vi bliver ældre, kan vores fødder ændre form og miste følelse og fleksibilitet. Dette ændrer den måde, som vi går på og påvirker balance.

Du kan få rådgivning omkring, hvilket fodtøj der hjælper dig i specialbutikker, men et par gode hovedregler er, at du skal vælge sko, der sidder ordentligt fast på foden uden at klemme på foden, uden for høj hæl, med god svangstøtte samt en fast hælkappe.

Hvis du har smertefulde eller hævede fødder, anbefales det at opsøge egen læge eller en fodterapeut.

Din medicin

Nogle lægemidler kan gøre dig svimmel eller døsig, hvilket øger din risiko for at falde.

Hvis du tager lægemidler mod angst, depression, stærke smerter og søvnproblemer samt kombinationen af fire eller flere præparater, kan du være i særlig risiko for at falde.

Hvis du har været faldet eller føler, at du er ved at falde, kan det være en god ide at gennemgå din medicin i samarbejde med din læge for at afklare mulige alternativer.

Frygt for at falde

At falde kan være en meget traumatisk oplevelse. Det er ikke usædvanligt at blive rystet efter et fald.

Det er ikke usædvanligt at et fald eller en følelse af at være ved at falde, kan føre til en frygt for at falde eller falde igen.

At være bange for at falde er i de fleste tilfælde en naturlig og sund reaktion. Men det kan medføre, at vi ikke udfører usikre aktiviteter, hvis vi føler at vores helbred er på spil.

Hvis det udvikler sig til en konstant frygt for at falde, kan det have en negativ indvirkning på vores fysiske og psykiske helbred samt vores velbefindende.

Frygten for at falde kan faktisk øge vores risiko for at falde. Mennesker der er bange for at falde, føler sig ofte mere usikre på deres evne til at holde balancen uanset den faktiske balanceevne. Dette kan resultere i, at situationer vi normalt kan klare, pludselige føles som farlige. Det resulterer i, at vi bevæger os langsommere, mere forsigtigt og kan gøre os mere ustabile og dermed øge risikoen for at falde.

Frygten for at falde kan også forhindre os i at udføre hverdagens gøremål og opgaver, som vi egentlig foretrækker.

Når frygten for at falde forhindrer os i at udføre vores sædvanlige aktiviteter, kan det medvirke til, at vores balance, muskler og led ikke længere får den nødvendige stimuli, som de har behov for.

Dette kan føre til en negativ spiral, hvor begrænsningen i de daglige aktiviteter medfører, at vores balance bliver værre, hvilket yderligere øger risikoen for at falde. Denne frygt kan også have indflydelse på vores psykiske velbefindende, humør og reducere den sociale kontakt.

Hvis du er bange for at falde og føler, at det påvirker dit velbefindende, skal du tale med din læge eller kontakte faldforebyggelsen i Fredensborg Kommune, som vil kunne drøfte relevante strategier og træning, som du kan bruge for at reducere din frygt og din risiko for at falde.

Hvis du er bange for at falde, når du udfører en bestemt aktivitet, kan du prøve følgende:

1. Del aktiviteten op i mindre ”bider”. Hvis aktiviteten eksempelvis er at gå op ad en trappe med 10 trin og uden gelænder, kan du starte med at øve dig i at gå et enkelt trin op.
2. Når du har øvet det i noget tid og ikke længere føler dig usikker, kan du øge med endnu et trin. Det fortsætter du med at gøre indtil du ikke længere føler dig usikker.
3. De første par gange kan du eventuelt gøre dette imens, der er en anden person tilstede, før du begynder at øve dig på egen hånd.

Afslutningsvis er det vigtigt at nævne at, hvis du er svimmel, har været faldet, frygter at falde eller blot ikke føler dig lige så sikker og stabil som tidligere, så er der hjælp at hente. Enten via din læge, faldforebyggelsen i Fredensborg Kommune eller et af de øvrige foreningstilbud såsom Ældresagens nye holdtilbud.

For mere information om ældresagens holdtilbud:
OBS: Kontaktinfo indsættes her

For mere information og evt. henvisning til Fredensborg kommunes faldforebyggelse:
Styringsenheden: 72562485 / 72565720

Trænende terapeuter: 41218155 / 29436516