



# Fallsäkerhet i hemmet

**I SeniorPosten Nr 1, 2011 beskrevs i en artikel den dramatiska ökningen av antal fallolyckor i Sverige. Med ett ökande antal äldre i samhället kommer mer och mer ansvar att hamna på den enskilde då det gäller den egna hälsan och just att råka ut för att fall är den största risken för en försämrad hälsa och ett ökat beroende av samhällets hjälp. Trots att fallolyckor är ett stort samhällsproblem finns det mycket man som enskild kan göra för att minska riskerna. "Man kan göra stor skillnad bara med några enkla insatser" säger Säker Seniors grundare Sofia Biderholt, leg arbetsterapeut, och Anna Skaring, leg sjukgymnast, som båda ser att det finns ett stort behov av ökade insatser både från kommuner och landsting men i hög grad även från seniorer själva för att kunna få stopp på ökningen av fallolyckor. Många olyckor sker i hemmet och därför är en viktig del av arbetet med fallsäkerhet att hemmiljön är så säker som möjligt.**

Säker Senior är det första företag som i privat regi erbjuder fallsäkerhetsbesök i hemmet och dess närmiljö. "Vi inleder alltid ett fallsäkerhetsbesök med att vi tillsammans med kunden sätter oss ner och presenterar vad vi ska göra under besöket" berättar Anna Skaring och tillägger: "Vi bistår med professionell rådgivning om hur man gör sitt hem tryggt och säkrare och det är viktigt för oss att vår kund förstår att vi inte bryr oss om ifall hemmet är välstädat och att vi inte heller har några värderingar om hur hemmet är utformat."

En fallsäkerhetskonsult från Säker

personerna som bor i hushållet igenom bostaden rum för rum och identifierar vilka områden som kan innebära risker för ett fall. Det kan handla om allt från låga möbler och hala trappor till hur sovrummet är möblerat. Under besöket tittar man även på övrig trygghet såsom eventuella behov av spistimer eller brandvarnare. Vid fallsäkerhetsbesöken används en noggrant utformad checklista utefter vilken en strukturerad genomgång av hemmet görs. Checklistan baseras på information och material från MSB (Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap) och går igenom

"Förutom att titta på hur miljön är utformad så diskuterar vi alltid med våra kunder kring hur de utför olika vardagsgöromål t ex: - Hur brukar du göra när du kliver i badkaret? -Hur gör du när du går nerför källartrappen? Det ger oss unika tillfällen att ge tips och råd kring hur man kan utföra vardagliga aktiviteter på ett annat, säkrare sätt," säger Sofia Biderholt.

Vi kommer nu att följa med när Säker Senior gör ett fallsäkerhetsbesök hos Eva och Hans som båda är i 65-årsåldern och bor i ett radhus i Sollentuna, norr om Stockholm. Huset är i ett plan och har inga långa trappor till entré eller uteplatser. Hur känns det då att få hemfrämmande människor som ska granska hemmet? "För oss känns det bra att få hjälp av någon som kan se vårt hem med nya ögon. Vi är aktiva personer och vill fortsätta att vara det utan att någon olycka i hemmet ska hindra oss från att göra just det som vi vill göra" säger Hans och hans hustru Eva instämmer och fortsätter: "Vår dotter har ju tjatat på oss om att ta bort mattor och att ha något att sitta på i badrummet när vi duschar men det är skillnad när ens barn säger det jämfört med när någon med kunskap och erfarenhet bistår med hjälp och tips."

Under genomgången av bostaden sker en ständig dialog mellan Eva och





FOTO: MARIE-LOUISE KÄLLSTRÖM

och Sofia. Här och var kommer Anna och Sofia med tips. Hos Eva och Hans handlar det bland annat om att det kan vara bra att ha en telefon vid sängen på natten, att använda sig av nattbelysning i form av lampor med rörelsesensorer och att en förhöjning till toaletten kan underlätta för Hans som har ont i ryggen. Anna markerar för ett handtag som behöver sättas upp vid altandörren då Eva gärna vill ha något att hålla sig i när hon går ut. Svart ska handtaget vara och Eva och Hans beslutar sig för att de vill ha hjälp att montera handtaget. Säker Seniors samarbetspartner bokas in för att nästkommande vecka komma och utföra detta. Mattorna är som alltid ett kärt ämne att diskutera och Sofia påtalar att det oftast är de små, hala mattorna som man behöver ta bort medan de stora oftast ligger mer stadigt och stabilt. "Så jag kan fortfarande ha min stora matta kvar under köksbordet" säger Eva

Efter genomgången av huset och närmiljön sätter sig alla fyra ner och tillsammans gör de en handlingsplan. I Säker Seniors handlingsplan ingår alltid åtgärdsförslag och vem som ska göra vad. Vid besöket hos Eva och Hans kommer man överens om att leverans och montering av handtag ska Säker Senior ombesörja, Hans och Eva ska köpa ett par små lampor med rörelsesensorer samt se till att kunna ha en telefon bredvid sängen, Hans ska fundera på om han vill köpa en förhöjning till toaletten och i så fall ska han höra av sig till Säker Senior. I övrigt ska Hans och Eva gemensamt flytta om en del i skåpen i köket för att ha det de använder ofta mer lättillgängligt. Som alltid när en handlingsplan görs är det en del åtgärder som kan vara aktuella omgående och andra kan behöva åtgärdas på sikt. Eva och Hans får behålla en kopia av handlingsplanen. Utöver handlingsplanen får de en personlig

i vid ett senare tillfälle. Med hjälp av den personliga checklistan kommer de att uppmärksamma sin medicinering, sina vardagsvanor, vikten av att kontrollera sin syn och sina matvanor. Allt detta kan, utöver hemmiljön, i hög grad påverka att man undviker att råka ut för ett olyckligt fall.

En vanlig fråga till Säker Senior är vilka de vanligaste råden och förslag på förändringarna som de ger sina kunder. Sofia Biderholt, som gjort oräknerliga antal hembesök i sitt arbete som arbetsterapeut svarar att: "Varje kund är naturligtvis unik och har sina styrkor och svårigheter och oftast ser boendemiljön väldigt olika ut. Generellt sett brukar mattornas existens diskuteras och vi ger här olika råd beroende på situationen. Ibland kan man ha mattorna kvar, ibland tycker vi att man ska ta bort mattor helt eller så föreslår vi att man fäster mattorna med halkskydd eller dubbel



som spikade fast en mattkant för att han inte skulle snubbla på den. Vanligt förekommande är att vi ser till att man har någon form av halkskydd i badkar eller duschutrymmet och att det finns någonting att sitta på i badrummet. Ett pall i badrummet är bra båda för att sitta på när man duschar men också att sitta på när man klär på sig. Bra belysning påminner vi ofta om, både dagtid och nattetid. Utöver detta tejpar vi ofta halkskyddstejp i trappor och diskuterar kring räcken vid trappor både inne och ute. Under vinterhalvåret tipsar vi även kring broddar, reflexer och att man gärna har något att hålla sig i när man är ute och går, exempelvis stavar.”

När vi frågar Eva och Hans om vilket som var det bästa rådet de fått under sitt fallsäkerhetsbesök säger Eva tveklöst att det var att få hjälp med handtaget vid altandörren. Ett extra plus tycker hon är att handtaget kommer att matcha med husets färg. Hans säger att det bästa rådet var att strukturera om i köket så att de saker som de använder oftast ska vara mest lättillgängliga. Han tillägger att han tycker att de hunnit med väldigt mycket under den timme besöket tog och att

han fått många användbara tips. Ofta är det enkla och ibland självklara förändringar som ska till men de hade inte blivit av utan hjälp från Säker Senior.



SOFIA BIDERHOLT  
OCH ANNA  
SKARING

## Läs mer

om Säker Senior på  
[www.sakersenior.se](http://www.sakersenior.se)



Sofia mäter toalett stol.

## RIKSDAG OCH DEPARTEMENT

### AKTUELL INFORMATION Från Riksdag och Departement Nr 7/2011

#### Personalen inom vården räknas

Vård. Regeringen vill inte ha några nationella bestämmelser för personaltätheten inom demensvården, men har ändå tvingats ge Socialstyrelsen i uppdrag att arbeta fram just sådana riktlinjer. Orsaken är att en enig opposition har drivit igenom förslaget.

Regeringen befarar att nationella bestämmelser kan få fel effekt och leda till att individuella bedömningen urholkas. I uppdraget skriver Socialdepartementet att till-

räckligt vetenskapligt underlag är en förut-sättning för att riktlinjerna skall tas fram.

Socialstyrelsen skall göra en första åter-rapportering till regeringen den 15 maj.

**KOMMENTAR:** Hela uppdraget är troligen ett resultat av professor Mats Thorslunds arbete med bemanningsfrågan på demensboendena. Sedan det visar sig att det är svårt att få ett fungerande system för daglig bedömning av vårdtagarens vårdbehov, ofta varierande under dagen, som underlag för aktuell bemanning lät-

han en grupp erfarna personer uppskatta behovet av personal vid olika tidpunkter på dagen. Det visade sig att det behövdes en förstärkning av personalen på 10-20 % för att få en fungerande vård pga genomsnittsligt ökat vårdbehov. En liknande beräkning gjordes i Stockholm och resulterade en förstärkning på c:a 400 tjänster. Man anser att det behövs riktlinjer, ja många t ex Demensförbundet vill ha en lag, om rejält ökad grundbemanning på demensboenden-