

Ett fall för framtiden

– hur ska vi minska fallolyckorna?

Att se till att en äldre person inte ska råka ut för en fallolycka kan framstå som en enkel uppgift men så är inte fallet i verkligheten då orsakerna till fallolyckor är många och komplexa. De faktorer som har visat sig vara av avgörande betydelse för att nå ett bra resultat är goda kunskaper i fallprevention samt att de åtgärder man gör är rätt åtgärder. Ett välutvecklat teamsamarbete, gärna av interprofessionella team och att alla i personalgruppen arbetar mot samma mål är även de avgörande för utfallet av insatserna.



Anna Skaring
leg. sjukgymnast, Säker Senior AB,
info@sakersenior.se

Om fallolyckor bland äldre fortsätter att öka i den omfattning de gör nu kommer det år 2035 vara 6 personer/dag, fler än 2000 personer/år, som avlider till följd av en fallolycka (idag ca 1500 personer/år). Varje dag kommer ca.200 personer/dag att skadas så allvarligt att de måste läggas in på sjukhus. Utöver dessa kommer 275 personer/dag att råka ut för en skada som kan resultera i en rädsla att falla vilken begränsar dem i deras liv, försämrar deras livskvalitet samt ökar deras risk att falla igen.

Den sammanlagda kostnaden för fallolyckor uppgår idag till 25 miljarder kronor och med den ökning vi ser framför oss kommer denna att öka betydligt. Hur ska samhället klara av att ta hand om alla som faller? Egentligen finns det bara ett svar på den frågan - se till att de inte faller. Därför är det förebyggande arbetet så viktigt, det finns ingen annan väg att gå.

Förebyggande insatser

Det finns tydlig evidens för vilka riskerna för fall är och på vilket sätt man bör arbeta fallpreventivt. Ska vi stoppa den uppåtgående utvecklingen måste fler och större insatser göras. På många ställen i landet och på enskilda boenden och kommuner genomförs många bra åtgärder men kunskapen om arbetet når sällan utanför den egna verksamheten.

Av stor vikt är att rätt insatser riktas mot rätt målgrupp. För personer i or-

dinärt boende är det huvudsakligen träning inklusive balansträning som är effektiv fallprevention. När det däremot gäller personer i särskilt boende och personer med hemsjukvård är en teambaserad intervention det som ger bäst resultat.

Enligt Socialstyrelsen ska varje verksamhet som vårdar patienter med risk för fall ha rutiner för att så snart som möjligt bedöma risken och vilka åtgärder som bör sättas in. Rutinerna ska omfatta både medicinska åtgärder och omvårdnadsåtgärder. Det finns på många håll i landet regionala fallpreventiva vårdprogram och SKL har inom sin patientsäkerhetssatsning ett åtgärds paket för fall och fallskador.

Det är naturligtvis mycket bra att det finns riktlinjer och program men det är även av stor vikt att de som arbetar närmast personer med fallrisk har relevanta kunskaper och även ges möjlighet att faktiskt arbeta fallpreventivt. Vård- och omsorgspersonal som träffar personer dagligen på boende eller i hemmet har en mycket viktig roll, då det är de som dagligen träffar den äldre, som vet hur de fungerar och som snabbt kan se när förändringar sker hos den äldre. Med rätt kunskap kan de då observera vad som inte fungerar och hjälpa personen till rätt hjälp. Kommuner och landsting måste säkerställa att vård- och omsorgspersonalen har förutsättningar att arbeta förebyggande, arbetstid, kompetens, teknik etc.

Senior Alert

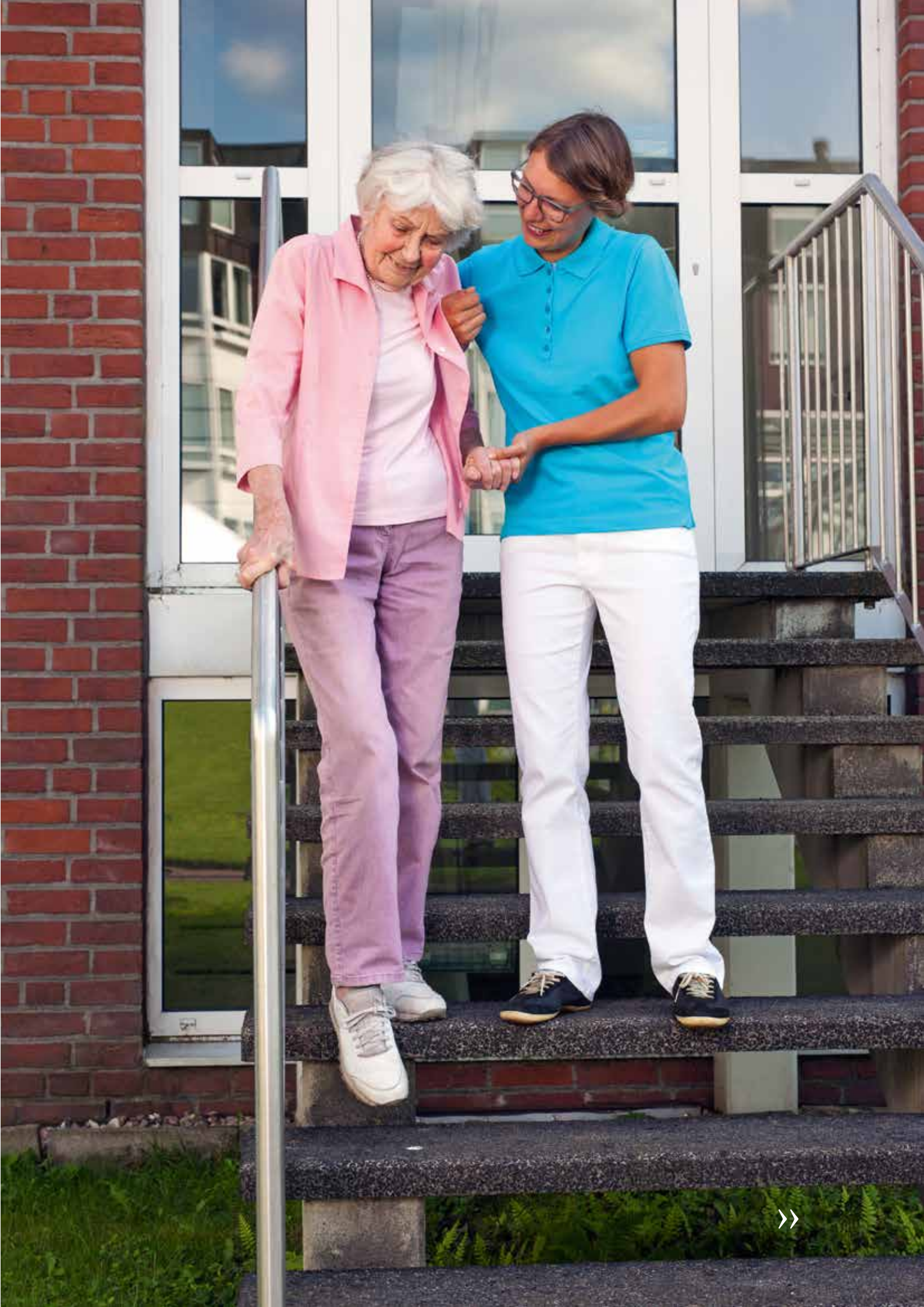
För att få ett samlat arbete kring flera problem som drabbar äldre skapades år 2008 Senior Alert som är ett nationellt kvalitetsregister med syfte att förbät-

ra det fallförebyggande arbetet. I Senior Alert ska verksamheter registrera riskbedömningar och de åtgärder för förebyggande insatser som vidtas.

Vid samtal med Anna Trinks på Senior Alert berättar hon att ungefär hälften av alla kommuner i Sverige är aktiva i Senior Alert. I kommunerna är det mestadels äldreboenden som har gjort riskbedömningar. Av de som har gjort riskbedömningar har många haft svårigheter att gå vidare till att vidta åtgärder, endast 50% av äldreboendena har gjort det. Anna Trinks berättar vidare att Senior Alert ska arbeta för att betydligt fler förebyggande åtgärder ska genomföras framöver.

Enligt Senior Alerts "Goda exempel" har en förbättrad kost och ökad fysisk aktivitet, bland annat balansträning varit de insatser som givit bra mätbara effekter. Man har även sett att det är stora fördelar med träning i grupp samt att det är viktigt att involvera all personal för att få in övningar i vardagen. Personalen vet då vad de äldre klarar av och kan uppmuntra dem till att bibehålla sina förmågor.

” Kommuner och landsting måste säkerställa att vård- och omsorgspersonalen har förutsättningar att arbeta förebyggande, arbetstid, kompetens, teknik etc.





” Med ökade kunskaper hos personalen och ett strukturerat arbetssätt kan mycket mänskligt lidande undvikas

Fallprevention för hemmaboende äldre

Eftersom en viktig del i effektiv fallprevention är samarbete mellan personalen blir det svårare att genomföra insatser för personer som bor hemma än på äldreboende.

Trots att man i alla kommuner, förutom Stockholms län, sedan 2014 har övertagit ansvar för hemsjukvården, har man haft svårigheter att införa Senior Alert informerar Anna Trinks. I de flesta fall har man inte kommit fram till hur man tillsammans ska arbeta med förebyggande insatser. Samarbete kan även försvåras av att personalen har olika kunskapsnivåer och olika arbetssätt.

Trots att det kan vara svårt för hemtjänstpersonal att genomföra fallpreventiva åtgärder så har de en mycket viktig roll eftersom det är de som känner de äldre, träffar dem ofta och vet hur de fungerar i vardagen. Det finns många insatser personalen kan göra för att förhindra fall och med det uppehålla den äldres aktivitetsnivå och livskvalitet. Teamarbetet mellan hemsjukvården och hemtjänsten är en förutsättning för detta. Hälso- och sjukvårdslagen måste hjälpa SoL att göra rätt.

Antalet äldre förväntas växa framöver. Eftersom en stor del av dessa kommer att bo kvar hemma kommer insatser av personal inom hemtjänsten att få ännu större betydelse. Idag är personal i hemtjänst sällan utbildade inom området fallprevention och utbildning är en förutsättning för att kunna göra rätt.

Med ökade kunskaper hos personalen och ett strukturerat arbetssätt kan mycket mänskligt lidande undvikas och samhället spara betydande kostnader.

Om en person faller och behöver flytta till ett äldreboende på grund av att hen inte klarar av att bo kvar hemma kommer detta att kosta den aktuella kommunen omkring 600 000 kr/ person och år. Kan man med hjälp av enkla men effektiva insatser medverka till att en fallolycka undviks sparar kommunen in dessa pengar.

Den ekonomiska tanken kring effekter av förebyggande arbete var grunden till den i många kommuner populära ”fixar Malte”. Kan en person hjälpa seniorerna med sådant som inkluderar fallrisk, t.ex. byta gardiner eller sätta upp julstjärnan, minskar deras risk att falla, de kan bo kvar hemma och kostar på detta sätt kommunen mindre än om de bor på äldreboende.

En ökad satsning på och prioritering av hemtjänstpersonalens fallförebyggande arbetssätt utifrån rehabiliterande förhållningssätt behövs från kommunernas sida. Ökade kunskaper om fallprevention och mer tid för att stödja exempelvis fysisk aktivitet, vilken är en evidensbaserad fallpreventiv åtgärd för personer som bor hemma, skulle öka möjligheterna att undvika många fallolyckor.

Fysisk aktivitet som fallprevention

Balans, rörlighet, styrka och reaktionstid är de riskfaktorer för fall hos personer som bor hemma som är enklast att

påverka. Det är därför av stor vikt att träning av dessa erbjuds äldre och att de får stöd i genomförandet.

Ett sätt att framgångsrikt träna personer med fallrisk är att använda sig av strukturerad balansträning. Otago Exercise Programme har tagits fram av ett forskarlag i Nya Zeeland och är ett resultat av många års forskning där riskfaktorer för fall har identifierats och lämpliga interventioner utprovats. Mycket goda resultat när det gäller minskad fallrisk har setts hos deltagare i programmet.

Flera europeiska länder har implementerat programmet framgångsrikt och i Sverige har Västerbottens län och Region Skåne utbildat instruktörer och ledare. Under hösten 2016 kommer det att finnas möjlighet att utbilda sig inom Otago även i Stockholmsområdet. Senior Alert, MSB och det Europeiska nätverket för fallprevention - ProFouND rekommenderar Otagoprogrammet för att minska fallrisk.

Fall framöver

Sammanfattningsvis kan det konstateras att evidens finns för vilka riskfaktorerna är för en fallolycka och vilka insatser som har effekt. Många goda insatser görs men det är tydligt att det finns behov av en samlad ansträngning från många delar i samhället för att vi ska kunna stoppa ökningen av fall samt åstadkomma betydande kostnadsbesparingar för samhället. Några av de förändringar som skulle kunna minska förekomsten av fallolyckor skulle t.ex. kunna vara att hemtjänstpersonal får ökad kompetens och bättre förutsättningar, att de ekonomiska fördelarna med förebyggande arbete tas med i kommunernas budgetarbete, ökade möjligheter till anpassad fysisk aktivitet för personer med risk att falla samt att tid och pengar avsätts för att se till att alla äldre får god och näringsrik mat.

Det som framför allt initialt behövs är en ökad allmän medvetenhet i hela samhället om att fallolyckor är ett stort och växande problem. Med ökade kunskaper kommer viljan och möjligheterna att göra något åt problemet. ●

Vill du veta mer? Läs mer på:
www.msb.se
www.socialstyrelsen.se
www.sakersenior.se
www.plus.rjl.se/senioralert.se
www.profound.eu.com
www.regionvasterbotten.se/halsa/fou/aldre/fallforebyggande