



# Kunskapsstöd för fallprevention

PÅ SÄRSKILT BOENDE

250130

*Det här kunskapsstödet är för dig som arbetar inom socialtjänst eller hälso- och sjukvård med personer som är 65 år eller äldre. Se gärna introduktionsfilmen i webbversionen, för en bättre förståelse för hur du kan använda kunskapsstödet.*

## Bra att veta

Här är definitionerna av fall och multifaktoriell fallriskbedömning: Fall är en oväntad händelse då en person hamnar på marken, golvet eller lägre nivå – oavsett om personen blir skadad eller inte. Multifaktoriell fallriskbedömning är en bedömning av många faktorer som kan ha betydelse för fallrisk.

## *Evidens och expertutlåtanden*

De bedömningar och åtgärder som har stöd eller starkt vetenskapligt stöd nämns i de inledande texterna på varje sida. För dessa områden finns också mer detaljerade beskrivningar.

Det som kallas praktiska tips i programmet baseras på expertutlåtanden och studier med fallriskfaktorer som utfallsmått. Även dessa praktiska tips beskrivs mer detaljerat under respektive område.

## *Om dokumentet*

Innehållet i detta dokument är en spegling av webbversionen av *Kunskapsstödet för fallprevention*. Först hittar du ett flödesschema för bedömning av fallrisk, sedan information kring lågrisk, mellanrisk och högrisk, därefter de olika modulerna för en multifaktoriell riskbedömning. I dokumentet ligger åtgärden för respektive modul direkt i anslutning till bedömningen. Sist i dokumentet hittar du även bilagor med de båda checklistorna som finns i kunskapsstödet samt skörhetskalen.

Du hittar kunskapsstödet, instrument, material och länkar på [www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention](http://www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention). På sida 2 i dokumentet finns QR-koder till dessa sidor.

# Innehåll

- 1 Bra att veta
- 3 Bedömning av fallrisk
- 4 Lågrisk
- 4 Fysisk aktivitet
- 5 Lågrisk
- 6 Mellanrisk
- 7 Högrisk
- 8 Personens perspektiv
- 9 Mobilitet
- 12 Sensorisk funktion
- 14 Kognitiv funktion
- 15 Autonom funktion
- 16 Anamnes
- 19 Läkemedel
- 20 Nutrition
- 22 Omgivningsfaktorer
- 24 Bilaga 1, *Checklista för bedömning enligt flödesschemat*
- 25 Bilaga 2, *Skörhetsskalan*
- 26 Bilaga 3, *Teamets checklista för bedömning*



Kunskapsstödet



Begrepp och symboler



Instrument, material & länkar

# Bedömning av fallrisk

Flödesschemat nedan är en översikt av en första fallriskbedömning. Beroende på var bedömningen görs och vem som bedöms varierar startpunkten för bedömningen. De allra flesta kan börja med de tre frågorna om fall och gå vidare därifrån.

Om svaret är nej på alla tre frågorna går man via *nej* till lågrisk. Om svaret är ja på någon av frågorna går man vidare via *ja* till en bedömning av allvarlighetsgrad.

## Gör så här:

- ▶ Börja alltid med att ställa följande tre frågor:
  - Har du fallit det senaste året?
  - Är du ostadig vid gång?
  - Är du bekymrad/orolig över att falla?

I vissa fall, som när personen redan fallit går man direkt till bedömningen av allvarlighetsgrad. Personer på särskilt boende eller inom slutenvård, anses alltid ha hög fallrisk, därför går man direkt till högrisk.

## Personens perspektiv

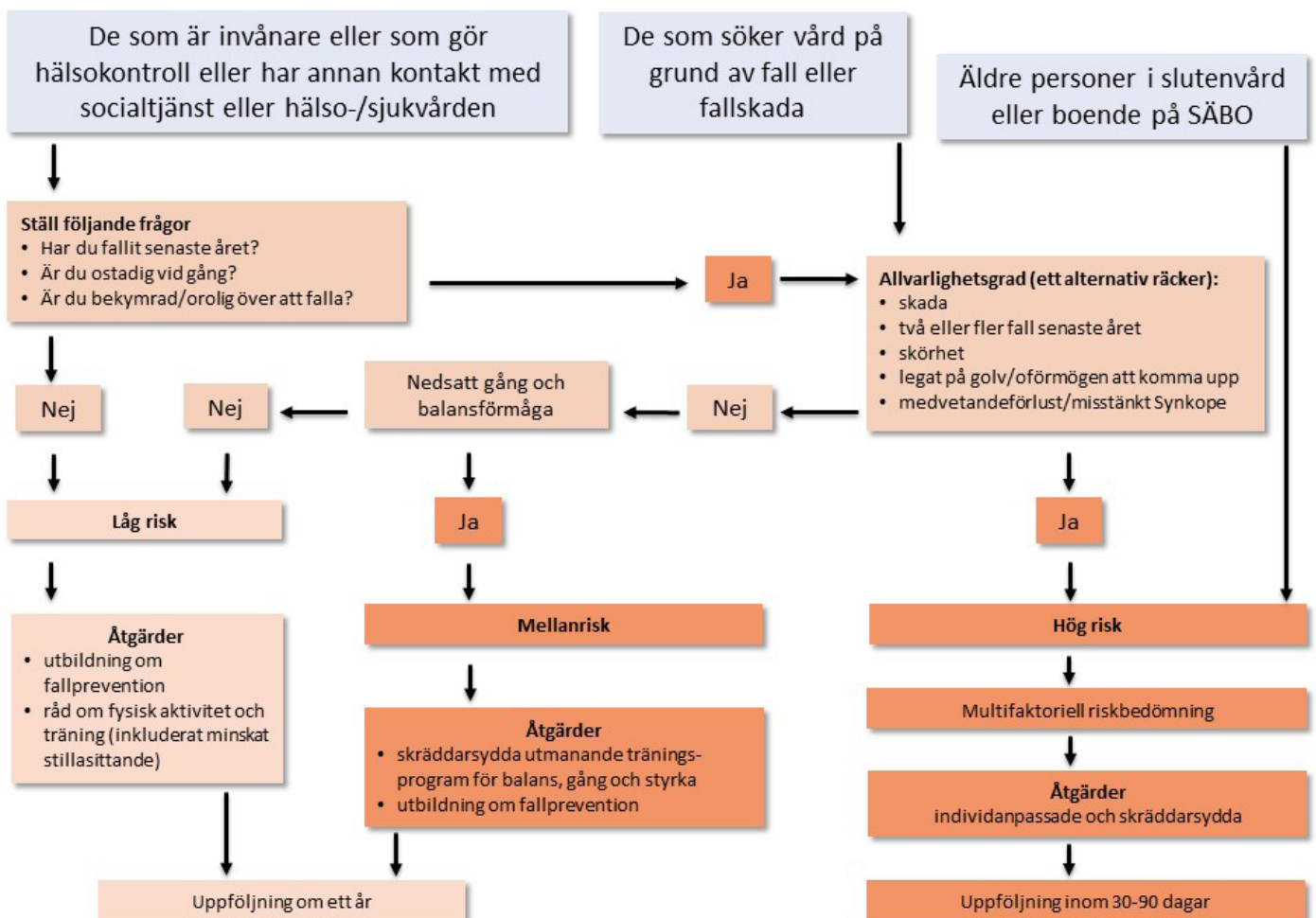
- ▶ Kom ihåg att alltid lyssna på personens egna perspektiv vid bedömning av fallrisk.

Vi rekommenderar att du använder *Checklista för bedömning enligt flödesschemat* (bilaga 1) för en första fallriskbedömning. Den finns också som ett digitalt formulär på första sidan av det webbaserade kunskapsstödet. Se även skörhetsskalan (bilaga 2).

## Stöd för utbildning

Det finns starkt stöd för att erbjuda utbildning om fallprevention till alla personer över 65 år som är inlagda på sjukhus och andra högriskgrupper. Utbildning är även ett tips för personer på särskilt boende och eget boende samt även för personal.

QR-koden leder till en sida med broschyrer och praktiska tips som kan användas i kunskapshöjande syfte.



# LÅGRISK

*Du som jobbar inom socialtjänst och hälso- och sjukvård bör regelbundet fråga äldre personer om de har fallit. Gör en första bedömning enligt flödes-schemat (sid 3). Uppmana personer som du bedömer har låg risk för fall att vara uppmärksamma på fallrisker och prata om hur de kan hantera dem.*

- Som en del av fallpreventionsarbetet fråga alltid om de äldres uppfattningar om fall, orsaker till fall, framtida risker och hur fall kan förebyggas.
- Erbjud vid behov personer med låg fallrisk möjlighet att delta i träning som erbjuds ute i samhället eller träning som kan genomföras på ett säkert sätt i hemmet. Exempel på träningsformer är styrketräning, balansträning och fallteknik.
- Använd med fördel Fysisk aktivitet på recept (FaR) för att uppmuntra till fysisk aktivitet och träning samt minskat stillasittande.
- Informera och utbilda personen om fallprevention och dela ut broschyren *Goda vanor förebygger fall*.

## Fysisk aktivitet

För att bevara fysisk funktion och förebygga fall bör äldre vuxna komplettera vardagliga rörelser med fysisk aktivitet som kombinerar balans, styrka och rörlighet tre eller flera dagar i veckan.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar fysisk aktivitet på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet, eller en likvärdig kombination av måttlig- och högintensiv aktivitet varje vecka. Uppmuntra även till att begränsa stillasittande tid.

### Nivåer av fysisk aktivitet

En MET (Metabolic Equivalent of Task) definieras som den energi som krävs för att sitta stilla. För en genomsnittlig vuxen motsvarar detta ungefär en kalori per kilo kroppsvikt per timme.

En person som väger cirka 72,5 kilo förbränner ungefär 70 kilokalorier per timme medan de sitter eller sover.

### Vad räknas som lätt fysisk aktivitet (<3.0 METs)?

Lätt fysisk aktivitet innebär att du rör på dig i stället för att sitta eller ligga.

#### Exempel på lätt fysisk aktivitet:

- Resa dig för att göra en kopp te
- Röra dig runt i ditt hem
- Gå i långsam takt
- Städa och damma
- Laga mat, diska och tvätta
- Dammsuga
- Bädda sängen
- Stå upp
- Sitta vid dator, sitta och fiska



### Vad räknas som måttlig intensitet (3.0 – 6.0 METs)?

En aktivitet med måttligt hög intensitet höjer din hjärtfrekvens, får dig att andas snabbare och att känna dig varmare. Ett sätt att avgöra om du tränar med måttlig intensitet är om du fortfarande kan prata men inte sjunga.

#### Exempel på måttlig fysisk intensitet:

- Promenader
- Vattengympa
- Cykling
- Dans som träning
- Dubbel i tennis
- Klippa gräs (manuellt)
- Vandring



# LÅGRISK

## Vad räknas som hög intensitet (>6.0 METS)?

En aktivitet med hög intensitet gör att du andas hårt och snabbt. Om du tränar på den här nivån kommer du inte att kunna säga mer än några ord utan att pausa för att andas.

Generellt kan 75 minuter av högintensiv aktivitet ge liknande hälsofördelar som 150 minuter av måttlig intensitet vid fysisk aktivitet. De flesta aktiviteter med måttlig intensitet kan bli högintensiva om du ökar din ansträngning.

### Exempel på högintensiva aktiviteter:

- Löpning
- Aerobics
- Simning
- Cykling snabbt eller i backar
- Singeltennis
- Fotboll
- Vandring i uppforsbacke
- Dans som träningsform
- Kampsport



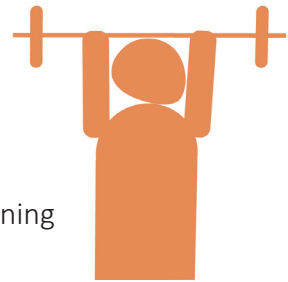
## Aktiviteter som stärker musklerna

För att få hälsofördelar från styrketräning bör du utföra dem tills du behöver en kort paus innan du upprepar aktiviteten.

Det finns många sätt du kan stärka dina muskler, oavsett om du är hemma eller på ett gym.

### Exempel på muskelstärkande aktiviteter:

- Bära tunga shoppingpåsar
- Vissa former av Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Lyfta vikter
- Motståndsträning
- Power träning, styrketräning med hög hastighet
- Funktionell träning som trappträning och uppresningar
- Övningar där du använder din kroppsvikt, armhävningar och situps
- Tungt trädgårdsarbete, som att gräva och schakta



## Material

- Självtester balans, styrka och gång
- Goda vanor förebygger fall
- Läkemedel och fall
- Socialstyrelsen, träning lågrisk
- Ned till och upp från golv
- 1177 Fysisk aktivitet och träning som äldre



# MELLANRISK

*Träning är den viktigaste åtgärden för personer med mellanrisk för fall. Träningsprogrammen ska baseras på en individuell bedömning som inkluderar gång- och balanstest, i enlighet med rekommendationerna i avsnittet för träningsinterventioner (se flödesschemat, sid 3). Undersök även oro för att falla genom att använda ett standardiserat instrument, som Falls Efficacy Scale svensk version FES(S), Falls Efficacy Scale International FES-I(S) eller kortversion av FES-I (S).*

Vid mellanrisk bör träningen vara övervakad och fokusera på balans och styrka för att förebygga fall. Övningarna bör hjälpa till att upprätthålla balansen vid vardagliga aktiviteter. Vilka övningar som är mest relevanta beror på individens livsstil, behov i hemmet, fysiska förmåga, miljö och personliga preferenser.

Effektiv fallförebyggande träning inkluderar individanpassade övningar, som möjliggör eller stödjer dagliga uppgifter, eller liknande funktionella rörelser.

### *Exempel på funktionella övningar:*

- sitt-och-stå
- knäböj
- sträckningar medan man står
- stående med en smalare bas av stöd
- steg och gång i olika riktningar, hastigheter och miljöer samt att utföra två uppgifter samtidigt.

### *Handlingsplan*

- Lägg vid behov till vikter till vissa övningar för att öka svårighetsgraden.
- Se till att övningarna är utmanande (för att förbättra neural, muskulär och skelettfunktion) men säkra (för att förebygga skador) och uppnåbara (för tillräcklig dos och känsla av bemästrande).
- Se regelbundet över progressionen i övningarna för att säkerställa att en optimal svårighetsgrad upprätthålls.
- Inkludera övning i att ta sig ner till och upp från golv i träningen.
- Inkludera gärna promenader som en del av ett komplett fallförebyggande träningsprogram.



## *Material*

- Självtester balans, styrka och gång
- Goda vanor förebygger fall
- Läkemedel och fall
- Socialstyrelsen, träning lågrisk
- Ned till och upp från golv
- Otago träningsprogram, grund
- Otago grund manual och protokoll
- 1177 Fysisk aktivitet och träning som äldre



*Åtgärd sid 10 - 11*

# HÖGRISK

*Erbjud en multiprofessionell, multifaktoriell riskbedömning till personer som identifieras ha hög risk att falla, för att möjliggöra och guida till skräddarsydda åtgärder.*

Evidensen för en multifaktoriell fallriskbedömning är hög och det är viktigt att identifiera fallriskfaktorer utifrån varje enskild person, inte utifrån en generell riskbedömning med screeningverktyg för fall. Detta är speciellt viktigt på särskilt boende och sjukhus. Det finns även starkt stöd för multidomäna åtgärder (kombinationer av flera åtgärder) som baseras på den multifaktoriella fallriskbedömningen.

## Checklista för bedömning av de olika områdena

Vi rekommenderar att du använder *Teamets checklista för bedömning* (bilaga 3) för att få en överblick över vad som behöver göras och vad du har gjort. Checklistan finns även i webbversion på kunskapsstödet på [www.fou.sormland.se](http://www.fou.sormland.se).

<b>PERSONENS PERSPEKTIV</b> Personens perspektiv	<b>MOBILITET</b> Mobilitet	<b>SENSORISK FUNKTION</b> Sensorisk funktion
<b>KOGNITIV FUNKTION</b> Kognitiv funktion	<b>AUTONOM FUNKTION</b> Autonom funktion	<b>ANAMNES</b> Anamnes
<b>LÄKEMEDEL</b> Läkemedel	<b>NUTRITION</b> Nutrition	<b>OMGIVNINGSFAKTORER</b> Omgivningsfaktorer

## Åtgärder

Utifrån den multifaktoriella riskbedömningen genomförs lämpliga åtgärder. En multidomän åtgärd innehåller två eller flera områden som finns beskrivna i boxarna ovan. Dessa områden kan sedan bestå av olika komponenter inom respektive område och benämns då som en multikomponent åtgärd. Alla åtgärder ska vara individuellt anpassade och baserade på den multifaktoriella fallriskbedömningen. Det är alltså inte en standardåtgärd som alla ska använda utan fokus ska ligga på personcentrering.

Å

# Personens perspektiv

## Individanpassning

Det fallpreventiva arbetet ska alltid vara individanpassat och tänk även på att involvera närstående om det finns. Fråga alltid om fall vid möte med personer som är 65 år eller äldre. Kvinnor rapporterar spontant oftare än män att dom fallit.

Om personen har betydande kognitiv nedsättning fråga en familjemedlem eller en närstående om fallhistoria.

## Partnerskap och berättelse

Det finns starkt stöd för att, som en del av en helhetsbedömning i fallriskutredningen, alltid lyssna på personen och ställa frågor om uppfattning om fall, orsaker till fall, framtida risker och vad personen själv har för tankar kring hur dessa risker kan förebyggas.

Fråga också om personens situation, resurser, förmågor, behov och problem samt om hemmiljön och behov av anpassning i hemmet.

Åsikterna kring fall varierar och många personer har en begränsad kunskap och ibland även missuppfattningar om orsakerna till fall och hur man kan förhindra dem. Men varje person är expert på sig själv och professionen har generell kunskap och expertis. Därför är det viktigt att få en samsyn kring personen för att tillsammans kunna skapa bästa möjliga insatser och åtgärder.

Ömsesidig respekt för varandras kunskap är central. Kännedom om vilka övertygelser personen har ger också en möjlighet att besvara frågor, adressera missuppfattningar och ge information om fall, samt hur varje individ på bästa sätt kan förebygga fall. Samtalet bidrar till att lyfta fram personens förmågor och att se dessa som personliga resurser som kan vara avgörande i den fortsatta planeringen.

## Faller män mer än kvinnor?

Det finns begränsad evidens för det, men män tycks se fallrisker på andra sätt än kvinnor. De verkar vara mer självsäkra i sina förmågor och mindre benägna att anpassa sina rutiner för att förebygga fall. Detta bör uppmärksammas då fallolyckor i Sverige ökar mest i gruppen män 85 år och äldre.

Överlag är grundläggande kunskaper om hur man på bästa sätt förebygger fall bristfällig hos äldre personer och bör därför uppmärksammas och adresseras.

## Fall/hälsoplan

Det finns starkt stöd för att en plan som utvecklats för att förebygga fall och relaterade skador bör inkludera personens värderingar och preferenser. Därför är det viktigt att skapa planen tillsammans med personen själv.

Det finns stöd för att inkludera både äldres och vårdgivares perspektiv när individuella fallpreventiva vårdplaner skapas. En strategi med skraddarsydd åtgärder har visat bättre följsamhet och resultat.

## Förstärka varandras kunskap

Personens preferenser för åtgärder för att förebygga fall är varierade och ska inte antas vara desamma som personalens. Det handlar om att ta tillvara allas expertis och involvera allas kunskap för att kunna komma fram till bästa tillämpbara insatser och åtgärder för att förebygga fall.

En förutsättning är att respektera och förstärka varandras kunskap och förmågor, bland annat genom respektfull kommunikation och utbildning. Detta blir extra viktigt för personer med kognitiva och funktionella begränsningar där både informella och formella vårdgivare involveras mer omfattande.





# Mobilitet – bedömning

Områden som kan bedömas och som det finns starkt stöd för är framför allt gång, balansförmåga och bekymmer/oro/rädsla för att falla. På sjukhus och särskilt boende rekommenderas att kortversionen av FES-I(S) används.

Nedan ges även praktiska tips för andra områden som bör vara en del av den multifaktoriella bedömningen.

## Gång

Gång kan bedömas både kvalitativt och kvantitativt med hjälp av 4-meters gångsträcka (5 sekunder eller mer=fallrisk) som finns i *Short Physical Performance Battery (SPPB)*. Det finns starkt stöd för att bedöma gånghastighet för att förutsäga fallrisk.

Andra test som kan användas är *Timed Up and Go* (inte lika stark evidens som gånghastighet), *Dual Task test*, som är en kombination av en fysisk uppgift och en till fysisk eller kognitiv uppgift (till exempel att gå med ett vattenglas eller att gå och räkna baklänges från tio). Det kan användas som komplement till gånghastighetstest.

## Balans

Balans kan bedömas med hjälp av olika instrument. *Functional reach* är ett funktionsbalanstest, som innebär att man står på en linje och sträcker sig framåt. De som kan sträcka sig mindre än 15 cm framåt har en ökad fallrisk. *Enbensstående* är ett balanstest där man ska stå på ett ben en viss tid. Det finns i *Short Physical Performance Battery (SPPB)*.

Vid behov genomförs en mer omfattande bedömning av balansförmågan, till exempel genom att använda *Mini-BESTest* eller *Bergs balansskala*, som är ett balanstest med en rad uppgifter. Detta rekommenderas dock inte att användas som enda bedömning av balans.

## Oro eller rädsla för att falla

Inkludera bedömning av oro för fall i den multifaktoriella riskbedömningen. Använd *Falls Efficacy Scale svensk version FES(S)*, *Falls Efficacy Scale International FES-I(S)* eller kortversion av *FES-I (S)*. Rädsla för fall bör även undersökas som en del av den multifaktoriella bedömningen.

## Praktiska tips

Se praktiska tips för hur andra områden inom mobilitet kan bedömas som en del i den multifaktoriella riskbedömningen.

## Muskelstyrka

Muskelstyrka kan bedömas utifrån olika instrument:

- *Chair Stand test* mäter förmågan att resa sig från en stol utan att använda armarna. Indikatorn är tiden det tar att resa sig fem gånger, eller antal uppresningar på 30 sekunder.
- Ett annat mått på muskelstyrka är *Handgreppstyrka*.
- Vid indikation utred specifika muskelgrupper.

## Fysisk funktion

Bedöm fysisk funktion med *Short Physical Performance Battery (SPPB)*. Det är ett instrument som inkluderar, gång, muskelstyrka och balans.

## Funktionsförmåga: Förmågan att klara aktiviteter i sitt dagliga liv

Bedöm aktiviteter i dagligt liv (ADL) och instrumentella aktiviteter i dagligt liv (IADL) på ett strukturerat sätt, till exempel med *ADL Taxonomi* eller med *Katz' ADL-index*.

## Gånghjälpmedel

Se över gånghjälpmedel och bedöm om det används korrekt och lämpligt och om det finns potentiella mekaniska brister.

## Skor och fötter

Bedöm den äldre personens fot- och skorelaterade riskfaktorer för fall (även barfota) inklusive dålig passform eller olämpliga skor, fotsmärtor och andra fotproblem. Inkludera en bedömning av skor och fotproblem som en del av en individualiserad, multifaktoriell intervention.

*Åtgärder mobilitet, sid 10 - 11*

*Instrument mobilitet QR-kod:*



## Mobilitet – åtgärder

*Det finns ett starkt stöd för träning som åtgärd utifrån en individuellt genomförd fallriskbedömning. Här hittar du anpassad träning utifrån sjukdom och skada där det finns starkt stöd; Parkinsons sjukdom, stroke, höftfraktur, kognitiv funktionsnedsättning. Det finns även visst stöd för att användning av bärbara sensorer i träningsprogram för fallprevention kan öka deltagandet i träning.*

Först beskriver vi generella åtgärder, sedan åtgärder utifrån sjukdom. Därefter kommer åtgärder specifikt för särskilt boende och sist praktiska tips.

Använd träningsprogram som inkluderar balans och funktionella övningar (ställa och sätta sig, stegövningar), program som inkluderar flera träningstyper; vanligast balans- och funktionella övningar med styrketräning (samt power), samt Tai Chi.

- Träningsprogram som är av högre intensitet och längd bör genomföras i en form som garanterar säkerhet och tar hänsyn till funktionella förmågor.
- Träningsprogrammen kan genomföras i grupp eller individuellt.
- Träningsprogrammen bör ledas av utbildad personal som på lämpligt sätt kan anpassa övningar till aktuell funktionell status och eventuell samsjuklighet. Dessa yrkesverkssamma kan vara sjukgymnaster, fysioterapeuter, utbildade träningsinstruktörer eller likvärdig hälso- och sjukvårdspersonal. Insatserna är som mest effektiva när de genomförs under ledning av utbildade instruktörer.
- Utgå från rekommendationen 150–300 minuter fysisk aktivitet, måttlig intensitet eller 75–150 minuter av fysisk aktivitet med hög intensitet, plus styrketräning (se sid 4- 5). Varierad multikomponent fysisk aktivitet som är inriktad på funktionell balans och styrka rekommenderas tre dagar i veckan för att förbättra funktionsförmågan och förhindra fall.
- Ökad fysisk aktivitet utöver de fallförebyggande träningspassen bör uppmuntras. *Endast* ökad allmän fysisk aktivitet har dock inte visat sig förhindra fall.
- Använd beteendeförändringsmetoder som coaching, handledning, gruppaktiviteter och lättillgängligt utbildningsmaterial för att främja och bibehålla beteendeförändringen.
- Upprätta en plan för uppföljning samt bibehållande av träning.
- För personer som löper högre risk för att falla och sköra personer rekommenderas instruktörsledd träning eller att ha färre deltagare i gruppen.

### Mild till måttlig Parkinsons sjukdom

Vuxna med mild till måttlig Parkinsons sjukdom och med lätt eller ingen kognitiv funktionsnedsättning bör erbjudas individualiserade träningsprogram inklusive balans- och motståndsträning.

- Erbjud träning för personer med mild till måttlig Parkinsons sjukdom så mycket som det är praktiskt möjligt. Träningen handleds av en lämpligt utbildad person, exempelvis en sjukgymnast/fysioterapeut.
- Träningens effekt när det gäller fall hos personer med mer avancerad Parkinsons sjukdom och/eller med betydande kognitiv funktionsnedsättning är osäker. Begränsade data tyder dock på att oöversedd och /eller minimalt handledd träning kan *öka* risken för fall. Med tanke på konsekvenserna av en potentiell ökning av fall, rekommenderas starkt att träning som syftar till att förhindra fall hos vuxna med mer avancerad Parkinsons sjukdom och/eller med betydande kognitiv funktionsnedsättning *endast* utförs under handledning av kvalificerad personal.

### Efter stroke

Erbjud personer som har drabbats av en stroke individualiserade träningsprogram som syftar till att förbättra balans, styrka och gång, för att förhindra fall.

## Fortsättning åtgärder mobilitet

### Efter höftfraktur

Efter en höftfraktur erbjud individualiserad och progressiv träning för att förbättra rörligheten (att stå upp, balansera, gå, gå i trappor) som en del av en fallförebyggande strategi. För att uppnå önskad effekt, är det viktigt att träningen påbörjas redan på sjukhuset och sedan fortsätter hemma.

### Kognitiv funktionsnedsättning

Personer i ordinärt boende med kognitiv funktionsnedsättning (lindrig kognitiv funktionsnedsättning och lätt till måttlig demens) ska erbjudas ett träningsprogram för att förebygga fall.

För personer med svårare kognitiv funktionsnedsättning kan det vara nödvändigt med ledd träning i liten grupp eller individuellt. På särskilt boende bör den individanpassade träningen övervakas och vägledas av utbildad personal.

- Exempel på effektiva fristående träningsinterventioner inkluderar balansträning (till exempel Tai Chi) och multikomponentträning (motstånd + balansträning).
- Inom särskilt boende är det osannolikt att träning som *enda* tillvägagångssätt minskar fall hos personer med kognitiv funktionsnedsättning, men det kan ha andra fördelar.
- På särskilt boende bör träningen ske under ledning av utbildad personal.

### Specifikt för särskilt boende

- För personer som bor i särskilt boende är individualiserad träning med tillsyn en fallförebyggande strategi.
- Erbjud individuella kontrollerade övningar till dem som vill och kan delta. Fallprevention som sannolikt är mest effektiv innehåller en kombination av övningar, inklusive balans och styrka.
- Se även över miljön samt utbildning för personalen om fallprevention behövs.
- Träning som en enda åtgärd för att förebygga fall på särskilt boende kommer sannolikt inte att minska fall hos personer med eller utan kognitiv funktionsnedsättning men kan givetvis ha andra fördelar.

- Med tanke på den höga nivån av funktionsnedsättning i denna grupp bör ni konsultera en sjukgymnast/fysioterapeut för specialiserade och skraddarsyddade råd om träning och fysisk aktivitet.
- Följ upp åtgärder utifrån tidigare bedömning.

### Praktiska tips

- Erbjud ett urval av träningsformer, under handledning eller tillsyn. Det kan förbättra deltagande och följsamhet.
- När träningsuppehåll uppstår, uppmuntra personen att efteråt återvända till träningen som då bör modifieras för att säkerställa att svårighetsgraden och dosen är lämplig.
- Möjliggör sömlösa vägar för individens möjlighet till träning och säkerställ effektiva träningsformer.
- Inkludera både personens och de anhörigas perspektiv i en fallförebyggande plan för äldre personer med kognitiv funktionsnedsättning, för att förbättra följsamheten.

### Fötter och skor - praktiska tips

Ge utbildning och information om säkra skor, fotproblem och fotvård till äldre personer och hänvisa dem vid behov till en fotterapeut.

Uppmuntra till att använda säkra välsittande skor med:

- låga och fyrkantiga klackar för förbättrad stabilitet
- vadderad hälkrage för förbättrad stabilitet
- sulor med bra grepp och/eller broddar för att örhindra halka
- fasta sulor för att optimera fotpositions-känslan.

### Material/PDF:er

- Otago träningsprogram, grund
- Otago grund manual och protokoll
- Goda vanor förebygger fall
- Ned till och upp från golv



# Sensorisk funktion – bedömning

Områden som kan bedömas under sensorisk funktion, som en del av den multifaktoriella fallriskbedömningen, är yrsel, syn och hörsel. Det finns stöd för att yrsel som enskild faktor kan förutsäga framtida fall.

Nedan hittar du även praktiska tips gällande arbetet med bedömning av syn och hörsel som en del av den multifaktoriella riskbedömningen.

## Yrsel

- Undersök sjukdomshistoria gällande yrsel och fallhistorik, vid indikation gör bedömningstest och överväg remiss till en öron-näsa-hals-specialist (ÖNH-specialist).
- Bedöm personer som klagar på yrsel för gång- och balansproblem, postural hypotoni (blodtrycksfall), ångest och vestibulär dysfunktion.
- Bedöm postural hypotoni genom liggande och stående blodtrycksmätning (ortostatiskt test).
- Identifiera vestibulär dysfunktion som en orsak till yrsel samt yrsel och obalans. Svindel eller en känsla av att allt snurrar är karakteristiskt för vestibulär patologi.
- Använd *Dix-Hallpike-testet* för att diagnostisera benign paroxysmal positionsyrsel. Det är den vanligaste orsaken till svindel hos äldre människor.

## Praktiska tips

### Hörsel

- Fråga om hörselnedsättning som en del av en multifaktoriell fallriskbedömning, mät och undersök för hörselnedsättningar och hänvisa vid behov till en specialist.
- Bedöm subjektiva hörselproblem (anamnes/sjukdomshistoria). Gör en objektiv bedömning av hörselproblem. Om indikerat, hänvisa till audionom eller ÖNH-specialist.

## Syn

- Ordna synundersökningar minst vartannat år.
- Fråga om synnedsättning som en del av en multifaktoriell fallriskbedömning, mät synskärpan och undersök om det finns andra synnedsättningar.
- Bedöm subjektiva synproblem (anamnes/sjukdomshistoria). Gör en objektiv bedömning av synproblem och skärpa och lämplig användning av glasögon (inklusive att kontrollera multi- / bifokala glasögon). Om indikerat, hänvisa till ögonläkare eller optiker.

## Instrument

### för att bedöma yrsel

#### Dix-Hallpike:

- Dix-Hallpike/Läkemedelsboken
- Dix-Hallpike/video på engelska, Distriktsläkare.com
- Dix-Hallpike/video på svenska YouTube Lunds universitet

#### Head Impulse Test:

- Head Impulse Test/video på engelska Distriktsläkare.com



Åtgärder Sensorisk funktion sidan 13

# Sensorisk funktion – åtgärder

Nedan hittar du praktiska tips gällande åtgärder för sensorisk funktion; yrsel och syn.

## Yrsel

- Undersök, bedöm och åtgärda alltid vestibulär påverkan i en multifaktoriell fallpreventionsinsats.
- Använd vestibulär rehabilitering för att behandla yrsel och vestibulärt relaterad balansproblematik på sjukhus/och eller efter utskrivning.
- Behandla benign paroxysmal positionell vertigo (BPPV) antingen med *Epleys manöver*, *Semonts manöver* eller med egenmanöver. Behandlingen bör ges av utbildad personal och är effektiv för att behandla och minska yrsel. BPPV bör alltid behandlas.

## Syn

- Hänvisa alla med sämre synskärpa i första hand till optiker och ordna gråstarrsoperation så snart som möjligt för äldre personer med synnedsättning på grund av grå starr.
- Se till att en arbetsterapeut gör en bedömning av hemmiljön för att eventuellt modifiera miljön hos personer med grav synnedsättning.
- Vid ordination av nya glasögon, förklara för personen och dennes anhörig att extra uppmärksamhet behövs medan de vänjer sig vid sina nya glasögon. Fall kan initialt öka som ett resultat av en synskärpskorrigering.



# Kognitiv funktion – bedömning

*Det finns stöd för att bedömning av kognition rutinmässigt bör ingå i den multifaktoriella riskbedömningen.*

Nedan hittar du detaljerad information gällande bedömning av kognition för särskilt boende. Områden som kan bedömas under kognitiv funktion är kognition och akut konfusion. Bedömning av kognition bör rutinmässigt ingå i den multifaktoriella riskbedömningen.

Bedöm kognition genom till exempel *klockritningstest*, *MMSE-NR3*, *Montreal Cognitive Assessment (MoCA)* eller *Trail Making Test Part B (TMT-B)*.

- Se till att personer med kognitiv funktionsnedsättning genomgår en omfattande fallriskbedömning.
- Bedöm akut förändring i kognitiv funktion för eventuell akut konfusion och den underliggande orsaken till denna förändring.
- Genomför en detaljerad bedömning av personer med gradvis nedsatt, progressiv kognitiv funktionsnedsättning för att fastställa diagnos och, om möjligt, identifiera reversibla orsaker till kognitiv försämring. Ta itu med och behandla reversibla orsaker till akut eller progressiv kognitiv försämring.
- Omvärdera den kognitiva statusen för personer med kognitiv funktionsnedsättning som upplevt ett fall. Inkludera en bedömning av akut konfusion med hjälp av validerade verktyg som *4AT*, snabbt kliniskt test för akut konfusion.

## Bedömningsinstrument

### För att bedöma kognition

- Klockritningstest
- MMSE-NR3
- Montreal Cognitive Assessment (MoCA)
- Trail making test part B Svensk
- RUDAS Mångkulturellt kognitivt bedömningsinstrument
- BPSD-registret

### För att bedöma akut konfusion:

- 4AT Delirium Assessment Tool på svenska

## Åtgärder

Å

*Det finns stöd för att inkludera både äldres och vårdgivares perspektiv när individuella fallpreventiva vårdplaner skapas. En strategi med skraddarsydd åtgärder har visat bättre följsamhet och resultat.*

Läs mer om individens perspektiv (sid 8) och träning vid lindrig kognitiv svikt och lindrig till måttlig demens under modulen åtgärd mobilitet (sid 10 - 11).

- Se till att fall- och fallskadeförebyggande interventioner erbjuds till personer med kognitiv försämring. Ändra insatser efter behov för att maximera genomförbarheten och effektiviteten.
- Ta itu med alla reversibla orsaker till akut eller progressiv kognitiv försämring. Följ *Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom*.
- Ge äldre personer med delirium (akut konfusion) evidensbaserade interventioner för att hantera detta tillstånd.
- Involvera familj och anhöriga till personer med kognitiv funktionsnedsättning i beslut om vilka fallförebyggande interventioner som kan användas och hur man använder dem (där det är möjligt och lämpligt). Anhöriga som känner personen kan föreslå sätt att stödja lämpliga interventioner.

## Material – åtgärder

- Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom
- Otago träningsprogram, grund
- Otago grund manual och protokoll
- HIFE-programmet
- BPSD-registret



# Autonom funktion – bedömning

Områden som kan bedömas under autonom funktion och som det finns starkt stöd för inkluderar ortostatisk hypotension och synkope (ingår även som en riskfaktor utifrån de fem frågorna i flödesschemat).

Nedan hittar du även praktiska tips för att bedöma urininkontinens som en del av den multifaktoriella riskbedömningen.

## Ortostatisk hypotension

Ortostatisk hypotension innebär sänkning av systemiskt blodtryck i stående.

Mät blodtrycket först i liggande (efter minst 5 minuters sängvila) och mät sedan upprepade gånger efter att personen har ställt sig upp. Mät flera gånger med 1 minuts intervall, fortsätt mäta minst 3 minuter, men optimalt 5 minuter.

## Synkope

Synkope benämns ofta som svimning. En noggrann klinisk bedömning räcker i de flesta fall. Synkope delas in i neurogen, ortostatisk och kardiell synkope. Hos en del personer ses en kombination av dessa orsaker.

En läkare bör bedöma personer som upplever oförklarliga fall eller episoder av kollaps för att fastställa bakomliggande orsak.

En läkare bör bedöma och hantera presynkope, synkope och postural hypotoni samt granska läkemedel (inklusive läkemedel associerade med presynkope och synkope) som en del av en multifaktoriell bedömning samt fortsatt plan.

## Urininkontinens – praktiska tips

Definitionen av urininkontinens är ofrivilligt urinläckage och ska beskrivas med typ av läckage, frekvens, besvärsggrad samt påverkan på det sociala livet och livskvaliteten.

Erbjud alla personer en urininkontinensbedömning för att identifiera problem som kan modifieras eller förhindras.

## Åtgärder

Å

Områden som kan åtgärdas under autonom funktion och som det finns stöd för inkluderar synkope, särskilt för personer i eget boende.

Nedan finns även praktiska tips för att hantera urininkontinens.

## Synkope

Behandla personer som diagnostiserats med den kardiohämmande formen av sinus carotisöverkänslighet med anpassning av en tvåkammarpacemaker.



## Urininkontinens – praktiska tips

- Upprätta regelbundna, individuella planer för toalettbesök hos personer med fallrisk.
- Hantera problem i samband med urinvägsfunktion som en del av ordinarie rutinvård.

## Bedömningsinstrument För att bedöma urininkontinens

- Bedömningsinstrument från Senior Alert
- Urininkontinens vårdhandboken



# Anamnes – bedömning

Områden som kan bedömas under anamnes som det finns starkt stöd för är: Kardiovaskulära sjukdomar (se även bedömning av Synkope) och Parkinsons sjukdom.

Nedan anges även praktiska tips för andra områden som bör vara med i den multifaktoriella riskbedömningen; depression, smärta och osteoporos.

## Kardiovaskulära sjukdomar

Genomför en kardiovaskulär bedömning som en del av en multifaktoriell fallriskbedömning. Bedömningen ska inkludera kardiologisk anamnes, auskultation, liggande och stående ortostatiskt blodtryck och elektrokardiogram med tolv avledningar.

- Om den kardiovaskulära bedömningen ser bra ut och synkope inte misstänks, behövs ingen annan bedömning.
- Utöver den multifaktoriella fallriskbedömningen kan den fortsatta kardiovaskulära bedömningen för oförklarliga fall vara densamma som för synkope.
- Genomför bedömning i primärvården och remittera vid behov till klinisk fysiolog för hjärteko. (Hypertrofisk kardiomyopati är en relativ sällsynt sjukdom som bekräftas av klinisk fysiolog.)



## Parkinsons sjukdom

Genomför en bedömning av fallrisk för personer med Parkinsons sjukdom, inklusive en självrapporterad bedömning med tre riskfaktorer:

- En historia av fall det senaste året
- Episoder av låsning/frysning under den senaste månaden
- En långsam gånghastighet.

Bedöm rörlighetsproblem (gång- och balanskontroll, styrka inklusive låsning/frysning), kognition inklusive dual tasking (DT) och ortostatisk hypotoni.

- Förekomst av låsning/frysning är avgörande för utformningen av program för att förebygga fall.
- Långsam gånghastighet (<1,1 m/s.) förutsäger risk för fall.

## Praktiska tips

Nedan kan du läsa praktiska tips för depression, smärta och osteoporos som också bör vara med i den multifaktoriella riskbedömningen.

## Depression

Utred eventuell depression exempelvis genom *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Överväg att hänvisa till specialist.

## Smärta

Överväg en lämplig smärtbehandling som en del av den multifaktoriella riskbedömningen och den multidomäna behandlingen.

- En god smärtlindring kan minska risken för fall under fysisk aktivitet.
- Ett personligt tillvägagångssätt som beaktar både icke-farmakologiska och farmakologiska alternativ är nödvändigt för att minimera risken för biverkningar.
- Icke-farmakologiska tillvägagångssätt kan inkludera sjukgymnastik/fysioterapi och kognitiv beteendeterapi och beteendeförändringsstrategier.

## Osteoporos

Osteoporos med eller utan patologisk fraktur är förknippad med hög morbiditet och mortalitet.

Det för också med sig betydande kostnader för samhället i form av hälso- och sjukvård samt socialtjänstens tjänster.

Både benskörhet och fallrisk framhålls som betydande riskfaktorer för fraktur. Se *Kliniskt kunskapsstöd Osteoporos på 1177*.



### För att förebygga frakturer:

- Identifiera personer med hög risk för fall.
- Genomför insatser för att minska fallrisken.
- Identifiera personer med benskörhet (osteoporos).
- Genomför både farmakologiska och icke-farmakologiska åtgärder för att minska frakturrisik.

### Fallriskbedömning:

- Vuxna med lågenergifrakturer och/eller osteoporos bör genomgå bedömning av fallrisk.
- Identifiera personer med hög risk för fall genom en frakturkedja som fokuserar på dem som nyligen drabbats av frakturer. Undersök även osteoporos hos dessa personer.

### Bedömning av behälsa:

- Personer som identifierats ha måttlig till hög risk för fall bör genomgå en bedömning av behälsan enligt lokala rutiner.
- Riskvärdering kan göras med frakturrisikinstrumentet *FRAX* i kombination med patientens hälsostatus.
- Bentäthetsmätning med *DXA (Dual energy X-ray Absorptiometry)* ska göras vid hög risk och när mätningen är avgörande för fortsatt handläggning och eventuell behandling.
- Laboratorieundersökningar görs framför allt för att utesluta andra sjukdomar eller tillstånd som bakomliggande orsak (sekundär osteoporos).
- Behandling med läkemedel utgår inte enbart från resultatet av bentäthetsmätning utan från en helhetsbedömning av patienten.



### Generella praktiska tips

Utför även en klinisk geriatrisk bedömning (anamnes, fysisk undersökning, laboratoriemätningar samt ytterligare tester vid behov) med särskild uppmärksamhet på:

- diabetes mellitus
- osteoartrit
- neurologiska sjukdomar inklusive Parkinsons sjukdom
- polyneuropati och stroke
- kardiovaskulära sjukdomar
- kognition, depressiva symtom
- delirium
- anemi
- elektrolytrubbningar
- sköldkörtelsjukdom
- skörhet (Clinical Frailty Scale)
- sarkopeni (minskad muskelmassa)
- frakturrisik (osteoporos).

Utvärdera för potentiell atypisk sjukdomspresentation vid akuta tillstånd såsom lunginflammation, särskilt inom akutsjukvården.

### Instrument

- Geriatric Depressoin Scale (GDS).
- Kliniskt kunskapsstöd Osteoporos
- Clinical Frailty Scale
- Frakturrisikinstrumentet FRAX



Åtgärder anamnes: sid 18

# Anamnes – åtgärder

Det finns starkt stöd för att genomföra åtgärder inom områdena kardiovaskulära sjukdomar och Parkinsons sjukdom.

Nedan hittar du även praktiska tips för åtgärder för osteoporosbehandling på särskilt boende.

## Kardiovaskulära sjukdomar

- Inkludera hypotoni som en del av en multidomän intervention hos personer som har fallit.
- Uppmärksamma synkope/svimning som ibland är kopplat till hypotoni.
- Inkludera åtgärd för kardiovaskulära störningar som identifierats under bedömningen. Dessa åtgärder bör vara samma som för liknande tillstånd som förknippas med synkope.

## Parkinsons sjukdom

Personer med Parkinsons sjukdom bör erbjudas multidomäna interventioner, baserade på en specifik bedömning och identifierade fallriskfaktorer.

- Erbjud individualiserade träningsprogram (inklusive balans- och motståndsträning) till personer med Parkinsons sjukdom i ett tidigt till mellanstadium och med mild eller ingen kognitiv nedsättning.
- Erbjud när det är lämpligt personer med avancerad Parkinsons sjukdom träningsprogram med fokus på balans och styrka, som övervakas av en sjukgymnast/fysioterapeut eller annan lämpligt kvalificerad personal.



## Praktiska tips

Praktiska tips på förebyggande åtgärder inom området osteoporos, se *Kliniskt kunskapsstöd Osteoporos* på 1177.

Utevistelse sommartid rekommenderas minst 30 minuter/dag.

Fallprevention rekommenderas genom:

- balans- och styrketräning
- stadiga skor
- hjälpmedel för syn, hörsel och gång (vid behov)
- riskgenomgång i hemmet avseende trösklar, mattor och möblering
- läkemedelsjustering av sederande och blodtryckssänkande läkemedel (vid behov).

## Osteoporos

Förskriv behandling (om det inte är kontraindicerat) för personer med diagnosen osteoporos eller en historia av lågtrauma-frakturer.

- Att stärka och skydda ben kommer att minska skador från fall.
- Upprätta en plan för att öka graden av osteoporosbehandling hos personer som har fått en minimal-traumafaktur.
- Hänvisa personer som haft återkommande fall och personer som lider av *minimalt trauma-frakturer* (typiska vid osteoporos och uppstår efter mycket litet eller inget trauma) till en benhälsokontroll.
- Utveckla strategier för att skydda ben, optimera funktion, minimera lång tid på golvet efter fall och se över säkerhet i hemmet, samt överväg vid behov D-vitamintillskott.
- Vid osteoporosbehandlingar, förskriv vid behov D-vitamin och kalcium.

# Läkemedel – bedömning

*Det finns starkt stöd för att undersöka fallhistorik och risken för fall innan man förskriver läkemedel som kan öka fallrisken. Vid fallriskbedömningen används validerade och strukturerade screening- och bedömningsverktyg för att identifiera läkemedel som kan öka fallrisken.*

Genomför en läkemedelsgenomgång för identifiering av läkemedel som kan öka risken för fall, använd *Äldrekortet - med information om läkemedel*.

Se till att en farmaceut och/eller en läkare granskar alla receptbelagda och ej receptbelagda läkemedel.



## Material

*för att hitta läkemedel som kan öka risken för fall*

- Äldrekortet- med information om läkemedel med biverkningar som bland annat kan bidra till ökad fallrisk.
- Fler lathundar hittar du på Samverkanswebben/Apotekare i vården
- Läkemedel och fall (PDF)



## Åtgärder

*Det finns starkt stöd för att inkludera läkemedelsgenomgång och lämplig utsättning av läkemedel som ökar fallrisken som en del av en multidomän åtgärd. Att se över möjlighet gällande utsättning av läkemedel som ökar fallrisken är speciellt viktigt inom särskilda boendeformer.*

Det finns ett samband mellan användning av vissa läkemedel och ökad risk för fall (exempelvis smärtstillande läkemedel av opioidtyp inklusive de i plåsterform, lugnande och sömnmedel, psykofarmaka och blodtrycks-sänkande läkemedel). Inom all vård bör det därför finnas rutiner för genomgångar av läkemedelsbehandling och kommunikation om läkemedelsförändringar.

Beakta alltid individuella aspekter vid läkemedelsgenomgångar, exempelvis skörhet, polyfarmaci, njurfunktion, samsjuklighet, förväntad livslängd samt individuella preferenser, som en del av ett gemensamt personcentrerat beslutsfattande kring personens läkemedel.

### Specifikt för särskilt boende

- Se till att en farmaceut och/eller en läkare granskar alla receptbelagda och icke-föreskrivna läkemedel:
  - minst årligen
  - efter ett fall
  - efter påbörjad läkemedelsbehandling
  - efter ökad dosering av läkemedel.
- Undvik att förskriva psykoaktiva läkemedel om möjligt, överväg alternativa strategier för att främja sömn och ta itu med ångest, depression och smärta. Vid förskrivning av dessa läkemedel, se till att startdosen är låg, med planerad uppföljning och med ett dokumenterat stoppdatum.
- I samarbete med personen och dennes läkare i primärvården, överväg att gradvis minska eller stoppa personens läkemedel med ökad fallrisk.

# Nutrition – bedömning

Här hittar du praktiska tips för bedömningar av nutrition, inklusive vitamin D. Det har visat sig att mätningar av vitamin D-nivåer på alla som bor på särskilda boende inte är kostnadseffektivt, i stället föreslås näringsoptimering (exempelvis kalcium- och proteinrik kost), inklusive tillskott av vitamin D.

Screena för undernäring, fetma och sarkopeni (inklusive sarkopen obesitas); för näringsbrister (D-vitamin, B12, folsyra och järn).

Bedöm D-vitaminstatus. I Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar konstateras att behandling med kalcium och D-vitamin endast bör ske vid brist och/eller vid samtidig fraktureförebyggande behandling, exempelvis med bisfosfonater.

## Riskbedömningen för nutrition görs genom värdering av tre bedömningspunkter:

Vid användning av Socialstyrelsens tre bedömningspunkter (nedan), räcker det med att patienten uppfyller en av punkterna för att indikera att man bör göra en djupare utredning av näringstillståndet.

- Oavsiktlig viktförlust (tecken på negativ energibalans)
- Ätsvårigheter, till exempel aptitlöshet eller tugg- och sväljningsproblem
- Undervikt; BMI (Body Mass Index) mindre än 20 kg/m<sup>2</sup> (för personer under 70 år) eller BMI mindre än 22 kg/m<sup>2</sup> (för personer 70 år och äldre)

Bedöm även alkoholintag och testa för tiaminbrist vid alkoholmissbruk.

Se kriterier i Vårdhandboken eller i bilaga tre i Socialstyrelsens kunskapsstöd *Att förebygga och behandla undernäring*.



## Instrument

- MNA (Mini Nutritional Assessment)
- MNA-SF (Mini Nutritional Assessment-Short Form)
- SGA (Subjective Global Assessment)
- NRS-2002 (Nutritional Risk Screening – 2002), English
- MUST (Malnutrition Universal Screening Test) English



# Nutrition – åtgärder

Här hittar du åtgärder för nutrition inklusive vitamin D. Det finns starkt stöd för åtgärder för nutrition samt vitamin D på särskilt boende.

## Praktiska tips

Det övergripande målet med nutritionsbehandling är att säkerställa det totala näringsintaget (energi, protein, vätska och andra näringsämnen).

Att servera god mat är i grunden det bästa sättet att förebygga undernäring och främja hälsa.

Utgå från Socialstyrelsens kunskapsstöd *Att förebygga och behandla undernäring*. Du kan också hitta tips i foldern om Nutritionsbehandling.

## Åtgärder nutrition

Undernäring ökar risken för fall och innan man sätter in en åtgärd är det viktigt att utreda orsaker bakom undernäringen.

### Åtgärder kopplat till fall:

- Försäkra dig om ett adekvat intag av protein. Utgå från 1,2 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. Proteinbehovet kan dessutom öka vid t.ex. rehabilitering eller vid sarkopeni.
- Ta hjälp av dietister vid skapandet av menyer för att varje dag möta protein-och kalciumbehovet.
- Försäkra dig om ett adekvat intag av vätska. Utgå från 30 ml vätska per kilo kroppsvikt och dag. Tänk på att vid intag av normala portionsstorlekar täcks cirka hälften av vätskeintaget från maten. Intaget bör inte i huvudsak bestå av te och kaffe eftersom de även har en vätskedrivande funktion. Behovet ökar vid varmt väder, feber, diarré och kräkningar. Läs mer om vätskebrist på 1177.
- D-vitamin är central för att förebygga fall eftersom det är kopplat både till bibehållen muskelstyrka och bentäthet. Äldre personer (över 70 år) rekommenderas att ta tillskott av D-vitamin om det inte är kontraindicerat. Undvik höga månadsdoser eller megadoser av D-vitamin en gång om året eftersom de kan öka risken för fall. Läs mer på [Livsmedelsverkets.se](http://Livsmedelsverkets.se).

- Solen är den viktigaste källan till D-vitamin. I Sverige står solen för lågt på himmeln mellan oktober och april för att vi ska kunna tillgodogöra oss ljuset och på så vis tillverka D-vitamin i kroppen. Under årets mörka månader är det extra viktigt att välja en kost rik på D-vitamin. Berikade produkter som rapsolja, smör, margarin och D-vitaminberikade drycker är viktiga källor. D-vitamin förekommer naturligt i bland annat ägg, kaviar, fet fisk och bladgrönsaker.

### Åtgärder kopplade till undernäring:

Välj en åtgärd som passar, exempelvis berikad mat, konsistensanpassad mat, nattfasta mindre än elva timmar, smärtbehandling, extrainsatt mellanmål, motverka ensamhet, äthjälpmiddel med mera.

### Faktorer som kan leda till undernäring:

- Sjukdom
- Illamående
- kräkningar
- Smärta
- Ökad eller förändrad ämnesomsättning i relation till ålder, sjukdom, organdysfunktion, kirurgi eller annan behandling
- Förvirring, oro
- Svaghet i armar och händer
- Dålig munhygien
- Tugg- och sväljproblem

## Material

- Att förebygga och behandla undernäring.
- Nutritionsbehandling (PDF)



# Omgivningsfaktorer – bedömning

*Här hittar du bedömning för omgivningsfaktorerna miljö, monitorering och skydds-/begränsningsåtgärder. Det finns starkt stöd för åtgärder av miljön och utöver det anges praktiska tips för monitorering och skydds-/begränsningsåtgärder, som en del av den multifaktoriella riskbedömningen.*

Det finns starkt stöd för en identifiering av miljörelaterade risker i hemmet, samt en bedömning av personers förmågor och beteenden i förhållande till dessa risker. Identifieringen bör utföras av personal med rätt kompetens som kan guida till lämpliga åtgärder, som en del av en multifaktoriell fallriskbedömning.

## Miljö

Se till att rutiner finns på plats för att dokumentera möjliga riskfaktorer i omgivningen och utbilda personal om dessa riskfaktorer för fall inom äldreomsorgen.

## Monitorering

Var medveten om att många fall är sängrelaterade och inträffar i området kring sängen, eller i samband med rastlöshet, agitation, vid försök att förflytta sig, stående och vid minskad medvetenhet hos personer med demens eller akut konfusion.

## Skydds-/begränsningsåtgärder

Innan skydds-/begränsningsåtgärder övervägs, undersök orsaker till agitation eller andra beteenden.

Behandla och/eller hantera reversibla orsaker till dessa beteenden såsom akut konfusion, och om den äldre personen har ont, är törstig, hungrig, varm eller kall.



## Instrument för att bedöma omgivningsfaktorer

Rekommenderade bedömningsinstrument för risker är *Westmead Home Safety Assessment* och *Falls Behavioural Scale* för äldre personer.



*Åtgärder omgivningsfaktorer sidan 23*

# Omgivningsfaktorer – åtgärder

*Här hittar du åtgärder för omgivningsfaktorerna miljö, monitorering och skydds-/begränsningsåtgärder. Det finns starkt stöd för åtgärder av miljön och utöver det anges praktiska tips för monitorering och skydds-/begränsningsåtgärder.*

Det finns starkt stöd för anpassningar av den fysiska hemmiljön för att minska fallrisk, en anpassning som tar hänsyn till personens förmågor och beteenden i sammanhanget. Anpassningen bör utföras av personal med rätt kompetens, som en del av en multidomän fallpreventiv insats. Nedan anges åtgärder för miljön mer specifikt för särskilt boende.

## Miljö

- Diskutera möblering med personer på särskilt boende, hur de föredrar att ha möbler och sovplats.
- Se till att det är lätt och säkert att komma åt personliga ägodelar och utrustning.
- Kontrollera alla aspekter av miljön och modifiera vid behov för att minska risken för fall. Detta inkluderar möbler, belysning, golvytor, skräp och spill samt hjälpmedel.

## Monitorering

- Flagga personer med hög fallrisk genom att använda varningskort eller symboler.
- Överväg att använda volontärer hos personer som löper stor risk att falla. Volontärernas roller ska vara säkerställda och tydligt definierade.
- Personer med demens eller akut konfusion bör observeras ofta.
- Badrummet är en stor riskzon och bör uppmärksammas av personalen.



## Skydds-/begränsningsåtgärder

- Hantera beteendeproblem genom att undersöka orsaken till beteendet, möt otillfredsställda behov och behandla reversibla orsaker, innan ni överväger skydds- eller begränsningsåtgärder.
- För personer med kognitiv funktionsnedsättning inklusive akut konfusion, diskutera alla alternativ till restriktiva metoder med anhöriga. Prova alla alternativ till skyddsåtgärder innan ni använder begränsningar.
- Om alla alternativ är uttömda, sök samtycke att använda skyddsåtgärder i syfte att begränsa personen. Dokumentera skälen till att använda åtgärderna och förväntad varaktighet enligt vad vårdteamet och anhöriga kommit överens om. Se över användningen regelbundet.
- Fysiska skyddsåtgärder i syfte att begränsa personen anses vara det sista alternativet för personer som riskerar att falla, då dessa kan orsaka dödsfall eller skada eller inkräkta på autonomin.
- Om skyddsåtgärder i syfte att begränsa måste användas, följ relevanta lokala, statliga eller nationella riktlinjer, procedurer och föreskrifter.

## Checklista för fallrisk

Ställ först följande tre frågor:

1. Har du ramlat de senaste 12 månaderna?  Ja  Nej
2. Är du ostadig när du går?  Ja  Nej
3. Är du orolig/bekymrad över att falla?  Ja  Nej

Om personen svarar **nej** på samtliga frågor ge fallpreventionsråd utifrån >Åtgärd/lågrisk

Om personen svarar ja på någon av de tre frågorna gör en bedömning av allvarlighetsgrad enligt punkterna:

1. skada (tillräckligt allvarlig för att ha tagit kontakt med sjukvård)  Ja  Nej
2. > 2 fall senaste året  Ja  Nej
3. Skörhet  Ja  Nej
4. legat på golv/oförmögen att komma upp  Ja  Nej
5. medvetandeförlust/misstänkt Synkope  Ja  Nej

Om personen svarar **nej på alla fem punkterna** gör en bedömning av gång och balansförmåga enligt

>Gånghastighet >0,8m/s, >TUG >15 sek (instrument)

Om personen **inte** klarar testerna ge fallpreventionsråd utifrån >Åtgärd/mellanrisk

Om personen klarar testerna ge fallpreventionsråd utifrån >Åtgärd/lågrisk

Om personen svarar **ja på minst en av de fem punkterna** om allvarlighetsgrad, gör en multifaktoriell riskbedömning

>multifaktoriell riskbedömning

>Länk till kunskapsstödet för fallprevention





Datum: \_\_\_\_\_

Patient: \_\_\_\_\_

## Teamets checklista för bedömning

Den här checklistan ska användas av professionella i teamet för att bedöma fallrisk. Checklistan är till för att säkerställa att alla områden ses över, en del områden mer fördjupat än andra. Denna checklista ska säkerställa att bedömning leder till åtgärder inom de bedömda områdena.

## Bedömningsområden – krävs åtgärd?

Har du läst sidan om personens preferenser?

- Ja
- Nej

### 1. Mobilitet

A. Krävs åtgärd för mobilitet?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

B. Krävs åtgärd för gångförmåga?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

C. Krävs åtgärd för balans?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

D. Krävs åtgärd för muskelstyrka?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

E. Krävs åtgärd för rädsla för att falla?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

F. Krävs åtgärd avseende gånghjälpmedel?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

### 2. Sensorisk funktion

A. Krävs åtgärd för yrsel?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

B. Krävs åtgärd för syn?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

c. Krävs åtgärd för hörsel?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

### 3. Kognitiv funktion

A. Krävs åtgärd för kognitiv funktion?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

Anteckningar

#### 4. Autonom funktion

A. Krävs åtgärd för Ortostatisk hypotension

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

B. Krävs åtgärd för Synkope

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

C. Krävs åtgärd för urininkontinens?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

#### 5. Sjukdomshistoria

B. Krävs åtgärd för kardiovaskulära sjukdomar?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

A. Krävs åtgärd för klinisk geriatrisk bedömning?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

C. Krävs åtgärd för Parkinsons sjukdom?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

D. Krävs åtgärd för depression?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

E. Krävs åtgärd för smärta?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

F. Krävs åtgärd för osteoporos?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

#### 6. Läkemedel

A. Krävs åtgärder för läkemedel?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

#### 7. Nutrition

A. Krävs åtgärd för nutrition

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

#### 8. Omgivningsfaktorer

A. Krävs åtgärd för miljö?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

B. Krävs åtgärd för monitorering?

- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

C. Krävs åtgärd för begränsningsåtgärder?










- Ja
- Nej
- Nej, inte aktuellt

Anteckningar



# CLINICAL FRAILITY SCALE

## SWEDISH

	<b>1</b>	<b>MYCKET VITAL</b>	Personer som är starka, aktiva, energiska och motiverade. De tränar regelbundet och hör till dem som är mest vitala för sin ålder.
	<b>2</b>	<b>VITAL</b>	Personer som <b>inte har några sjukdomssymtom</b> men som är mindre vitala än personer i kategori 1. De tränar ofta eller är <b>emellanåt mycket aktiva</b> , t.ex. beroende på årstid.
	<b>3</b>	<b>KLARAR SIG BRA</b>	Personer vars <b>medicinska problem är väl kontrollerade</b> , även om de emellanåt har symtom. De är <b>sällan regelbundet aktiva</b> utöver vanliga promenader.
	<b>4</b>	<b>LEVER MED MYCKET LINDRIG SKÖRHET</b>	Denna kategori markerar en tidig övergång från fullständigt oberoende. Är <b>inte beroende av andras</b> hjälp i vardagen, men har ofta <b>symtom som begränsar deras aktiviteter</b> . Ett vanligt klagomål är att de "saktar ned" och/eller är trötta under dagen.
	<b>5</b>	<b>LEVER MED LINDRIG SKÖRHET</b>	Dessa personer är ofta <b>uppenbart långsammare</b> och behöver hjälp med <b>komplexa</b> instrumentella aktiviteter i det dagliga livet (IADL) (ekonomi, resor, tungt hushållsarbete). Lindrig skörhet försämrar i allmänhet förmågan att handla och gå ut på egen hand, förbereda måltid, sköta medicinering och börjar begränsa lättare hushållsarbete.
	<b>6</b>	<b>LEVER MED MÄTTLIG SKÖRHET</b>	Personer som behöver hjälp <b>med alla utomhusaktiviteter</b> och <b>hushållsarbete</b> . Inomhus har de ofta problem med trappor, behöver <b>hjälp med att tvätta sig</b> och kan behöva minimal hjälp (uppmaning, stöd) med att klä på sig.
	<b>7</b>	<b>LEVER MED ALLVARLIG SKÖRHET</b>	Är <b>helt beroende av andra för sin personliga vård</b> oavsett orsak (fysisk eller kognitiv). Trots det framstår de som stabila och utan hög risk för att dö (inom ungefär 6 månader).
	<b>8</b>	<b>LEVER MED MYCKET ALLVARLIG SKÖRHET</b>	Är helt beroende av andra för sin personliga vård, och närmar sig livets slut. De kan i allmänhet inte tillfriskna ens från en lindrig sjukdom.
	<b>9</b>	<b>TERMINALT SJUK</b>	Närmar sig livets slut. I den här kategorin ingår personer med en <b>förväntad återstående livslängd på mindre än 6 månader</b> , men som <b>inte i övrigt lever med allvarlig skörhet</b> (Många terminalt sjuka kan fortfarande träna fram till mycket nära sin bortgång).

## ATT SKATTA SKÖRHET HOS PERSONER MED DEMENS

Graden av skörhet motsvarar i allmänhet graden av demens. Vanliga symtom vid **lindrig demens** är att glömma bort detaljer om en nyligen inträffad händelse, men minnas själva händelsen, att upprepa samma fråga/berättelse och att dra sig undan socialt.

Vid **måttlig demens** är närminnet mycket försämrat, samtidigt som personen kan ha god förmåga att minnas tidigare händelser i livet. De kan utföra sin personliga vård på uppmaning.

Vid **svår demens** kan de inte utföra sin personliga vård utan hjälp.

Vid **mycket svår demens** är de ofta sängliggande. Många är praktiskt taget stumma.

Clinical Frailty Scale © 2005–2020 Rockwood, Version 2.0 (SV). Alla rättigheter förbehålles. För tillstånd: [www.geriatricmedicineresearch.ca](http://www.geriatricmedicineresearch.ca)

Translated with permission to Swedish by Niklas Ekerstad, Anne-Marie Boström, Susanne Guidetti and Kristina Åhlund, Trollhättan-Linköping-Stockholm, 2020.

Rockwood K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ 2005;173:489–495.

