

# ÅRSAGER TIL FALD

Undgå at ulykken sker

## Mange fald kan undgås

Fald er den form for ulykke, der hyppigst rammer ældre mennesker. Et fald påvirker ikke kun den fysiske formåen. Et fald kan, for den uheldige, både have store psykiske og sociale konsekvenser.

Er du først faldet én gang, er der desværre stor chance for at du falder igen. Ældre mennesker, der er faldet blot én gang, har 2 til 3 gange større risiko for at falde igen inden for et år, medmindre der handles på årsagen til faldet.



Derfor er det også fornuftigt at kaste et undersøgende blik på dig selv og dine omgivelser, hvis du har været faldet eller er bekymret for at falde. Selv små ændringer kan gøre en stor forskel i hverdagen.

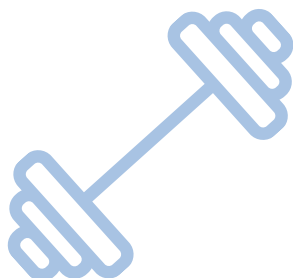
Mange fald kunne være undgået. Faldulykker kan i mange tilfælde skyldes simple årsager, som du selv kan imødegå. I andre tilfælde kan du bede om hjælp af en læge, fysioterapeut, sygeplejerske, speciallæge, øjenlæge eller farmaceut.

I denne artikel gennemgår vi de forhold, der i forskellig grad øger risikoen for et fald. Vi giver dig forslag til at lave justeringer i din hverdag, så du undgår at falde.

## Styrk dine muskler

Fald kan hænge sammen med nedsat muskelstyrke. Allerede fra 55-års alderen, mister du årligt 1 % af din muskelmasse, hvis du ikke gør noget aktivt, for at holde dig stærk.

Jo mere aktiv, du holder dig, jo større chance er der for, at du holder dig sikkert på benene.



Muskelstyrken kan forbedres i alle aldre. Det er aldrig for sent at gå i gang. Brug dine muskler hyppigt og alsidigt i det daglige, så kroppen bevarer den styrke, der er nødvendig, hvis du udsættes for uventede forhindringer.

Den bedste aktivitet, er den du får gjort. Selv lidt bevægelse er bedre end ingen bevægelse.

Anbefalingen er, at du skal være fysisk aktiv minimum 30 minutter om dagen ved moderat intensitet. Det vil sige, at du bliver forpustet på en måde, hvor du stadig kan tale, imens du bevæger dig. Du kan dele den halve times motion op i 10 minutters intervaller fordelt over en dag. Gå dig en tur, støvsug huset eller dyrk din favoritmotion. Det vigtige er, at du får pulsen lidt op.

Din styrke og udholdenhed er også vigtig at holde ved lige. Du skal træne mindst to af ugens dage, hvis du skal mærke forskellen. Når du starter med styrketræningen, er det bedst at træne de store muskelgrupper. Fokusér på benene i starten, da det er her, at de fleste ældre med tiden vil kunne mærke en tiltagende dårligere funktion. Lav øvelserne i kapitel 8, så er du allerede godt i gang.

## Hold balancen

En dårlig balance kan også føre til et fald. Det er derfor en god idé at kombinere din styrketræning med balancetræning. Bevarer du en god balance, så er det også lettere at klare dagens gøremål og føle dig tryk.



Anbefalingen er, at du skal træne din balance og lave udstrækningsøvelser 2x10 minutter om ugen.

Tag balancetesten på Helpii i kapitel 4 og træn efterfølgende på det niveau, der passer dig i kapitel 5, 6 eller 7.

Kombinér gerne din styrke- og balancetræning med en spadseretur minimum to gange ugentligt. Det må gerne være fx i skoven, hvor underlaget er lidt ujævnt, så det udfordrer din balance en lille smule.

Forskning viser at træningsformen Tai Chi er god for at forebygge fald, forbedre balance og styrke og øge mobiliteten. Tai Chi udføres med langsomme kontrollerede bevægelser.

Kniber det med balancen, og føler du måske svimmelhed er det vigtigt at få det undersøgt af en fagperson. Tag kontakt til lægen eller en fysioterapeut. Hvad der konkret skal gøres og hvilke øvelser, der er gode for lige netop dig afhænger af årsagen til problemet.

## Undgå svimmelhed

En stor del af de ældre mennesker der falder, beretter om svimmelhed.

Får du for lidt væske, kan du blive svimmel og risikere at falde. Du bør drikke 1½ liter væske om dagen. Hvis du er en dem, der med alderen har fået svært ved at føle tørst, skal du være særlig opmærksom på at drikke, selvom du ikke føler dig tørstig.



Visse typer af medicin kan gøre dig svimmel og døsig. Det gælder blandt andet langtidsvirkninger af sovemedicin og beroligende medicin. Det øger risikoen for fald. Brugere du mere end fire medikamenter, skal du være særligt opmærksom på bivirkninger.

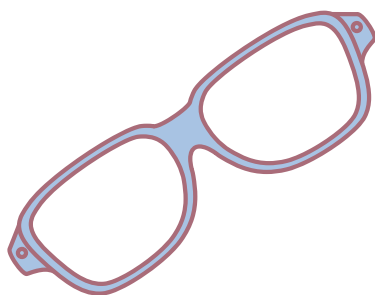
Tag en snak med din læge og bed om en gennemgang af din medicin. Indtag hverken mere eller mindre medicin end din læge foreskriver.

Svimmelhed kan også skyldes andre årsager som fx. øresten, virus på balancenerven, spændingshovedpine, uregelmæssig hjerterytme, stillingsudløst blodtryksfald, lungebetændelse og urinvejsinfektion.

Få undersøgt problemet ved lægen, hvis du er i tvivl om, hvad din svimmelhed skyldes.

## Syn og hørelse

Et nedsat syn kan også udgøre en risiko for fald. Hører og ser du dårligt, er risikoen for at falde endnu større.



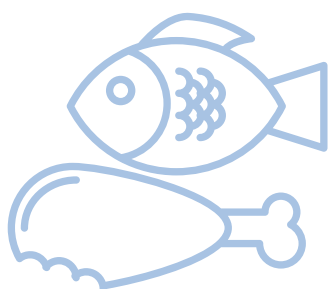
Briller med glidende overgang, også kaldet bifokale briller, kan gøre det svært at bedømme afstande, fordi de slører nederste del af synsfeltet.

Både syn og hørelse ændrer sig naturligt med alderen og problemet kan komme snigende ind på dig. Et besøg hos øjenlæge og eventuelt en ørelæge kan være det første skridt på vejen til at undgå problemerne.

## Kosten har stor betydning

Har du ingen energi? Din kost kan påvirke dit energiniveau og dermed din lyst til at være fysisk aktiv. Konsekvensen er at du mister muskler, hvilket øger risikoen for falde.

De officielle kostråd er en god rettesnor at spise efter for ældre. Når du kommer op i alderen skal din kost også indeholde flere proteiner, fordi det er med til at bevare din muskelmasse.



Sørg for at få proteinholdige føde- eller drikkevarer til alle måltider. Se kapitel 13, hvor der både er råd til dig med en almindelig appetit og til dig med en lille appetit.

## Mere følsom over for alkohol

Det siger næsten sig selv, at et stort alkoholforbrug øger risikoen for at miste balancen og falde. Men vidste du at selv mindre mængder af alkohol kan øge risikoen for at falde? Indtager du dagligt medicin er der ekstra god grund til at være forsigtig med alkohol. Kombinationen af alkohol og medicin kan både forøge og forringe medicinens effekt.



Sundhedsstyrelsen fastslår at intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred. Deres anbefalinger om alkohol, for både mænd og kvinder, er:

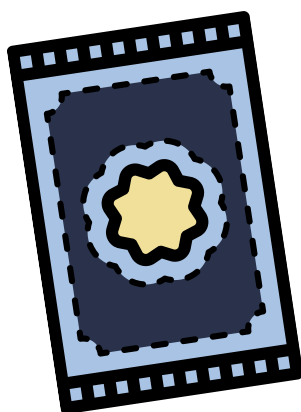
- højst 10 genstande om ugen
- højst 4 genstande på samme dag.

Som ældre, skal du imidlertid være særlig forsigtig med alkohol, da ældre er mere følsomme over for alkohols skadelige virkninger på helbredet. Det skyldes, at ældre har mindre væske i kroppen og derfor får en højere promille end yngre ved det samme forbrug. Kroppens evne til at omsætte alkoholen bliver dårligere med alderen.

Alkohol påvirker også balanceevnen, motorikken og reflekserne.

## I og udenfor hjemmet

Der er også forhold i dine omgivelser, der kan føre til fald. For eksempel glatte gulve, våde blade på veje eller ujævne fortove. Har du et hjem med løse tæpper eller dårligt belysning, kan det betyde et uforudset fald. Det kan derfor godt betale sig at gennemgå dit hjem for disse mulige fælder, og forsøge at lave nogle løsninger, der kan forebygge et fald.



I kapitel 11 "Hjælpemidler og indretning" bliver du introduceret til en lang række hjælpemidler, som du kan bruge hjemme eller tage med på ture ud af hjemme. Det er ofte ganske få midler, der skal til, for at minimere risikoen for at fald.

## Sygdom og fald

En række sygdomme øger risikoen for fald. Fald kan være forårsaget af aktuelle eller kroniske sygdomme. Mennesker med demens, Parkinsonssyge eller hjertesygdomme har for eksempel en øget risiko for falde.

Hvis du er i tvivl om din situation er forbundet med sygdom, skal du søge læge.



## Frygten for at falde

Frygt for at falde optræder hyppigere hos ældre, der først een gang har oplevet at falde. Mange ældre, der har oplevet et fald, går hen og bliver bange for, at det sker igen. Det kan betyde, at du, mere eller mindre bevidst, begrænser dine daglige aktiviteter. Det kan med tiden betyde dårligere livskvalitet og ensomhed.



Tal med dine nærmeste eller med en sundhedsfaglig person om, hvad du er bekymret for, og hvad der begrænser dig i hverdagen. Sammen kan I lægge en plan, for hvad du selv kan ændre, og hvad du har brug for hjælp til.

Få inspiration i kapitler 1-13, og bliver klogere på, hvad du selv kan gøre for at undgå fald.

## Tal med din læge

Fald kan skyldes simple årsager eller være mere komplekse, og det kan være, at du skal handle på flere af faktorerne samtidigt.



Det er altid en god idé at starte med at tale med din læge. Det kan også være en fysioterapeut i Kommunen, hvis du gerne vil have råd og vejledning til, hvad du kan gøre for at undgå fald.

*Artiklen er inspireret af Sundhed.dk, National klinisk retningslinje for forebyggelse af fald hos ældre, Forebyggelse på ældreområdet - Sundhedsstyrelsen, 'Faldforebyggelse hos ældre - hvad kan vi gøre?' og 'Svimmelhed hos ældre' af Michael Smærup.*