

WEBBASERAT KUNSKAPSSTÖD



Kunskapsstödet för fallprevention är ett webbaserat verktyg för att underlätta att arbeta evidensbaserat med fallprevention. Stödet baseras på de globala riktlinjerna för fallprevention.

REKOMMENDATIONER

- Multifaktoriella insatser:** Inför multifaktoriella strategier som rutinmässig vård för alla äldre, inklusive:
 - Regelbunden bedömning av individuella och boendenivå-riskfaktorer, miljö och läkemedel (kunskapsstödet för fallprevention)
 - Utforma individanpassad plan för fallprevention baserat på riskbedömning.
 - Utbilda personalen i fallprevention och skaderisker. (Nivå 1A)
- Individanpassad träning:** Erbjud övervakad träning för äldre som vill delta, ledd av fysioterapeut eller kvalificerad personal. (Nivå 1B)
- Fortsatt träning:** Uppmuntra fortsatt träning eftersom effekten av strukturerade program minskar över tid. (Nivå 1A)
- Höftskyddsbyxa:** Överväg användning av höftskyddsbyxa för att minska risken för höftfrakturer. (Nivå 2A)
- Mejeriprodukter:** Säkerställ minst 3,5 portioner dagligen för att täcka protein- och kalciumbehov. Involvera dietist vid menyplanering. (Nivå 1B)
- Vitamin D:** Ge dagliga eller veckovisa doser vitamin D till alla äldre, undvik stora doser en gång per månad/år. (Nivå 1A)
- Osteoporosmedicin:** Ge föreskriven behandling vid diagnostiserad osteoporos eller tidigare frakturer, om ej kontraindicerat. (Nivå 1A)

Adapted with permission from *Preventing falls in residential aged care services - Fact sheet*, ACSQHC: Sydney 2025.

GRADE – Översikt av rekommendationer och evidens

Styrka på rekommendation:

1 = Stark, 2 = Svag/Villkorlig

Kvalitet på evidens:

A = Hög, B = Måttlig, C = Låg

SÄRSKILT BOENDE

OMRÅDEN FÖR FALLPREVENTION

PERSONENS PERSPEKTIV

- Individanpassning
- Partnerskap och berättelse
- Hälsoplan/vårdplan

MOBILITET

- Gång och balans
- Rädsla för fall
- Gånghjälpmedel
- Fötter och skor
- Höftskyddsbyxa

ANAMNES

- Kardiovaskulära sjukdomar
- Parkinsons sjukdom
- Osteoporos

KOGNITIV FUNKTION

- Kognition
- Akut konfusion

AUTONOM FUNKTION

- Hypotension
- Synkope
- Urininkontinens

SENSORISK FUNKTION

- Yrsel
- Hörsel
- Syn

LÄKEMEDEL

- Läkemedel som kan öka fallrisk

NUTRITION

- Undernäring
- Näringsbrist (bl a D-vitamin)
- Obesitas
- Sarkopeni

OMGIVNINGSFAKTORER

- Miljö
- Monitorering
- Skydds-/begränsningsåtgärder



www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapstod-for-fallprevention