

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

- Kontinuerlig träning för alla:** Stöd äldre personer att träna 2–3 timmar per vecka, med fokus på balans, rörlighet och styrka, ledd av kvalificerad personal. (Nivå 1A)
- Kognitiv nedsättning:** Stöd äldre med mild kognitiv nedsättning eller demens att träna om de vill. (Nivå 1B)
- Låg fallrisk:** Stöd äldre personer med låg risk (<1 fall/år) att delta i grupp- eller hemövningar. (Nivå 1A)
- Ökad fallrisk:** Ge äldre personer med högre fallrisk (≥1 fall/år) individuellt anpassade träningsprogram med eventuell övervakning. (Nivå 1A)
- Se över hemmiljön:** För äldre personer med ökad risk, gör hembesök och anpassa miljön med hjälp av arbetsterapeut. Riskgrupper inkluderar personer med synnedsättning, tidigare fall, hjälpbehov i vardagen, nedsatt rörlighet eller nyligen utskrivna från sjukhus. (Nivå 1A)
- Utbildning och träning:** Äldre med ≥1 fall/år bör få både utbildning och information om säkerhet samt träning. (Nivå 1A)
- Individanpassade insatser:** För äldre med ≥2 fall/år ska vårdpersonal genomföra fallriskbedömning och erbjuda skraddarsydda insatser som träning, översikt av hemmiljön, hjälpmedel, läkemedelsgenomgång, synkontroller, fotvård samt stöd vid oro, ångest, depression och kognitiva problem. (Nivå 1B)

Adapted with permission from *Preventing falls in community care - 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

EGET BOENDE

OMRÅDEN FÖR FALLPREVENTION

PERSONENS PERSPEKTIV

- Individanpassning
- Partnerskap och berättelse
- Hälsoplan

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



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