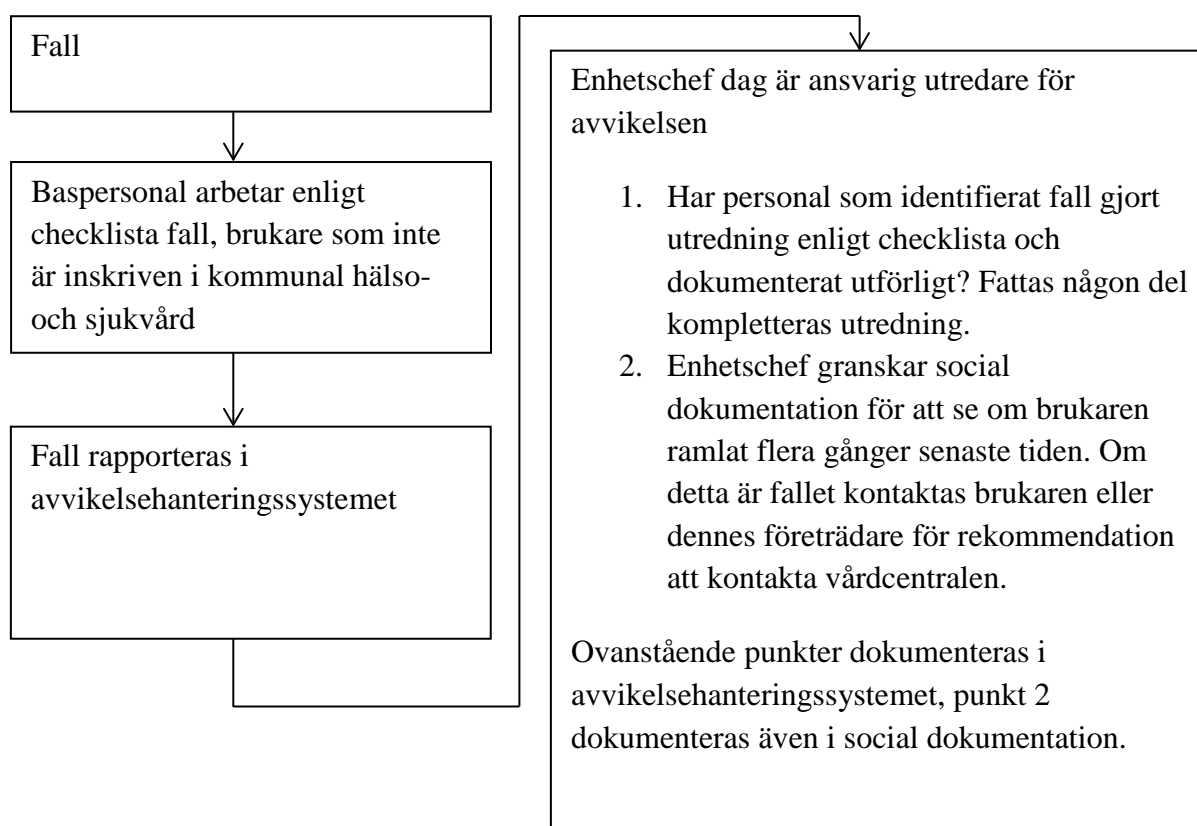




Vård- och omsorgsförvaltningen
Lena Jädefeldt Slattery MAS, Johanna Ottosson SAS

Metodstöd utredning av fall, brukare som inte är inskriven i kommunal hälso- och sjukvård





Mölnåls stad

Vård- och omsorgsförvaltningen
Lena Jädefeldt Slattery MAS, Johanna Ottosson SAS

Checklista fall, brukare som inte är inskriven i kommunal hälso- och sjukvård

A. Har brukaren synliga skador/ uppger brukaren att denne har smärta?

- Behöver brukaren få hjälp att kontakta ambulans eller vårdcentral?
- Vill/behöver brukaren få hjälp att kontakta anhörig?

Stödanteckningar för socialdokumentation samt rapportering i avvikelshanteringssystemet

B. Frågor och eventuella åtgärder:

1. Vad skulle brukaren göra då han/hon ramlade?
2. Ser ni en tydlig orsak till fallet?
3. Kan man göra direkta åtgärder för att förebygga att det händer igen?
4. Har brukarens allmäntillstånd försämrats nära i tid innan fallet, exempelvis sämre balans, gångförmåga, aptit osv.?
5. Fråga brukaren om denne ramlat fler gånger sista veckorna?
6. Fråga brukaren om denne har börjat använda nya läkemedel och misstänker läkemedelsbiverkningar?

Stödanteckningar för socialdokumentation samt rapportering i avvikelshanteringssystemet

C. Om brukaren svarar ja på någon av fråga 4-6 ska baspersonal rekommendera brukaren att ta kontakt med sin vårdcentral för att boka tid för ett läkarbesök.

Stödanteckningar för socialdokumentation samt rapportering i avvikelshanteringssystemet

D. Baspersonal lämnar informationsbladet *Goda vanor förebygger fall* till brukaren. Informationsbladet ger brukaren stöd i att se över vad denne kan göra själv för att förebygga fallskador i hemmet.

Stödanteckningar för socialdokumentation samt rapportering i avvikelshanteringssystemet

Goda vanor förebygger fall

Säkerhet i hemmet

Falloolyckor är den vanligaste orsaken till skada bland människor över 60 år. Risken att falla ökar ju äldre vi blir.

Du kan göra en hel del själv för att minska riskerna. Fundera över hur säkert ditt hem är:

Alla rum:

- Finns det halkskydd under lösa mattor?
- Ligger det sladdar från lampor och telefon lösa utmed golvet?
- Är belysningen tillräcklig?
- Kan du nå det du behöver i skåpen utan stol eller stege? Undvik att klättra.
- Har du telefon inom räckhåll?



Sovrum:

- Kan du nå telefon och strömbrytare från sängen?
- Har du nattlampa?

Trappor:

- Kan du se trappstegen tydligt?
- Finns det halkskydd på trappstegen?
- Finns det ledstång att hålla i?

Badrum:

- Finns det halkskydd i badkar och dusch?
- Finns det stadiga stödhandtag?
- Finns det något att sitta på i duschen?
- Finns det halkskydd under badrumsmattan?

Kök:

- Är köksredskap, porslin etc. lätta att nå?

Hall:

- Är det möjligt att sitta ned för att ta på skorna?
- Är dörrmattan hel och stadig i kanterna?

Kläder och skor

Var uppmärksam på långa morgonrockar och långa byxben som man kan snubbla på.

Använd stadiga och välsittande skor och tofflor med bakkappa och halkfria sulor.

Undvik att gå i strumplästen. Vill du inte använda inneskor, använd då gärna antihalksockor.

Sätt bra broddar på skor och stövlar när det är halt ute.

Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läs glasögon gör det svårare att bedöma avstånd. Använd dem inte när du rör dig hemma eller ute.

Mat och dryck

Ät allsidigt och varierat med tre huvudmål och två mellanmål varje dag. Drick även om du inte är törstig. För lite vätska kan göra dig yr och ostadig.

Kropp och rörelse

Motion

Motion förebygger övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär med mera.

Muskelmassan och balansen förbättras samt välbefinnandet ökar.

Motion är förutom promenader också att sköta hem, trädgård och att göra inköp.

Sömn

En god sömn ökar också välbefinnandet. Du sover bättre om du rör dig mer och undviker att äta sent på kvällen.

Undvik sömnmedel. Sömnmedel gör dig dåsig och ökar risken för att du ska falla.

Medicinering

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Risken att falla ökar.

Rådgör med din läkare eller Apoteket om du är osäker.

Benskörhet

Den som lider av benskörhet drabbas oftare av frakturer vid fall. Förebygg benskörhet genom att:

- promenera eller belasta skelettet en halv timme varje dag;
- låta bli att röka;
- äta fet fisk och mejeriprodukter som mjölk och ost samt gärna bladgrönsaker såsom broccoli, spenat och grönkål;
- se till att få i sig extra kalk och D-vitamin om man undviker mejeriprodukter;
- vara ute i dagsljus så att kroppen får D-vitamin.



Mölnadalens stad

Vård- och omsorgsförvaltningen
vardomsorg@molndal.se
www.molndal.se