

Risikofaktorer for fall

Personavhengige

- Tidligere fall
- Bekyrming for å falle
- Høy alder
- Problemer med gangfunksjon (balanseproblemer, ustøhet eller svimmelhet), nedsatt muskelstyrke eller behov for ganghjelpemidler
- Sansesvikt som nedsatt syn, nedsatt hørsel, perifer nevropati
- Kognitiv svikt, demens, delirium, depresjon
- Nedsatt funksjon for aktiviteter i dagliglivet (ADL)
- Mer enn 3 medisinske diagnoser/kroniske sykdommer
- Bruk av 4 eller flere reseptbelagte medikamenter
- Bruk av spesielle medikamenter som beroligende/sovemedisiner, antidepressiva, antipsykotika, smertestillende, hjerte-kar midler
- Alkohol og andre rusmidler
- Inkontinens eller andre urinveisproblemer
- Kroppsmasseindeks (BMI) under 20 og/eller dårlig ernæring
- Ortostatisk hypotensjon
- Urinveisinfeksjon eller andre infeksjoner
- Plutselig endringer i helsetilstand eller funksjon

Situasjoner med økt risiko for fall

- Forflytning inn og ut av seng
- Forflytning fra seng/stol til rullestol
- Å reise seg /sette seg
- Gange
- Toalettbesøk (spesielt tidlig morgen og natt)
- Når pasienten er aktiv på natta
- I situasjoner med personlig stell
- Ved redusert tilsyn: som ved vaktskiftet eller under møter

Omgivelsesfaktorer som bidrar til fall og fallskader

- Dårlig belysning, sterkt motlys eller vekslende lysstyrke
- Uhensiktsmessig møblering: overmøblering, plassering av møbler, høyde på stol eller seng, mangelfullt tilrettelagt med støttehåndtak og rekkverk
- Glatte og våte gulv
- Løse ledninger
- Uhensiktsmessig bekledding
- Sko / tøfler som sitter dårlig på foten eller skosåler som er for glatte eller har for stor friksjon i forhold til underlaget
- Uhensiktsmessige hjelpemidler eller mangelfullt tilpassede hjelpemidler