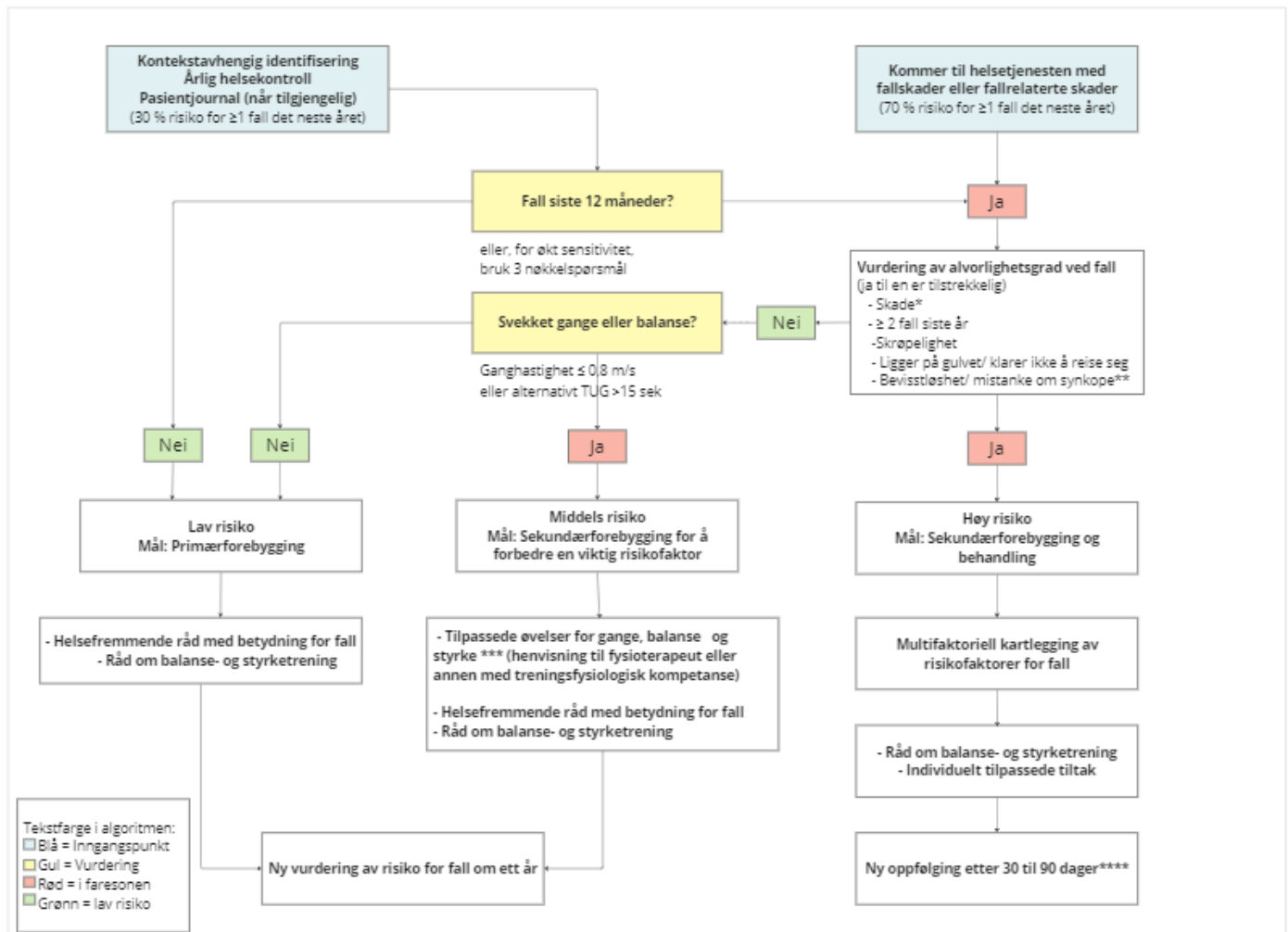


Flytskjema for identifisering av risiko for fall, kartlegging og tiltak for hjemmeboende eldre



Merknader: 3 nøkkelspørsmål (3KQ): Positivt svar på ett eller flere av disse spørsmålene: a) Har falt i løpet av det siste året? b) Føler seg ustø når han/hun står/går? c) Bekymret for å falle? gå til "Vurdering av alvorlighetsgrad ved fall". **Alvorlighetsgrad ved fall:** fall med skader (som krever medisinsk (inkludert kirurgisk) behandling), blir liggende på bakken uten å kunne komme seg opp igjen, besøk på legevakten eller tap av bevissthet / mistanke om synkope. **Skrøpeligheit** (frailty). Vanlig verktøy for vurdering av skrøpeligheit er Clinical Frailty Scale© Tillatelse til bruk kan bes om her: [CFS Translations - Geriatric Medicine Research - Dalhousie University \(dal.ca.\)](https://www.dal.ca/geriatrics/cfs-translations/)

*Mange aktive eldre faller og skader seg uten at det er vesentlig økt risiko for tap av funksjon og helse. Disse kjennetegnes ved god selvpålevd helse, høy aktivitet utenfor hjemmet og er spreke eller veldig spreke på Clinical Frailty Scale© I slike tilfeller, hvor skaden er et uttrykk for høy aktivitet, gjøres det en klinisk vurdering av grad av risiko for fremtidige fall basert på kartlegging av omstendigheter rundt fallet. Unntak fra dette er utredning av osteoporose ved bruddskader.

**Mistanke om synkope bør utløse synkopevurdering/håndtering.

Øvelser rettet mot balanse/beinstyrke bør anbefales til gruppen med middels risiko. Utfordrende balanseøvelser er mer effektive for fallforebygging. Gruppen med middels risiko henvises i mange tilfeller til fysioterapeut. *Personer med høy risiko og som har falt kan oppleve rask forverring; disse bør anbefales tett oppfølging og bør få råd om hyppigheten av påfølgende bruk av helsetjenester. **TUG:** «timed up and go»-test

Ref: Manuel Montero-Odasso and others, World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, *Age and Ageing*, Volume 51, Issue 9, September 2022, afac205, <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

Flytskjemaet er oversatt til norsk av Helsedirektoratet og tilpasset norske anbefalinger for forebygging av fall. Endringer fra opprinnelig versjon: I tiltakene er det presisert at alle skal ha råd om styrke – og balansetrening. Opplæring om fallforebygging er omsatt til å gi helsefremmende råd med betydning for fall.