

STATISTIK FÖR FALLOLYCKOR I FINLAND

STATISTIK FÖR FALLOLYCKOR I FINLAND

Fallolyckor utgör ett betydande folkhälsoproblem bland äldre personer i Finland och är en vanlig orsak till skador, funktionsnedsättning och ökat vårdbehov.

Enligt THL faller omkring en tredjedel av personer över 65 år och varannan person över 80 år minst en gång per år.

Dock är mörkertalet stort då långt ifrån alla fallolyckor leder till vård kontakt.

Därtill avlider cirka 1 000–1 200 personer i Finland till följd av fall eller fall från höjd, där majoriteten av dödsfallen inträffar bland äldre personer.

Vad vi vet med säkerhet är att nedsatt balans och gångförmåga är en av de starkaste riskfaktorerna för att falla.

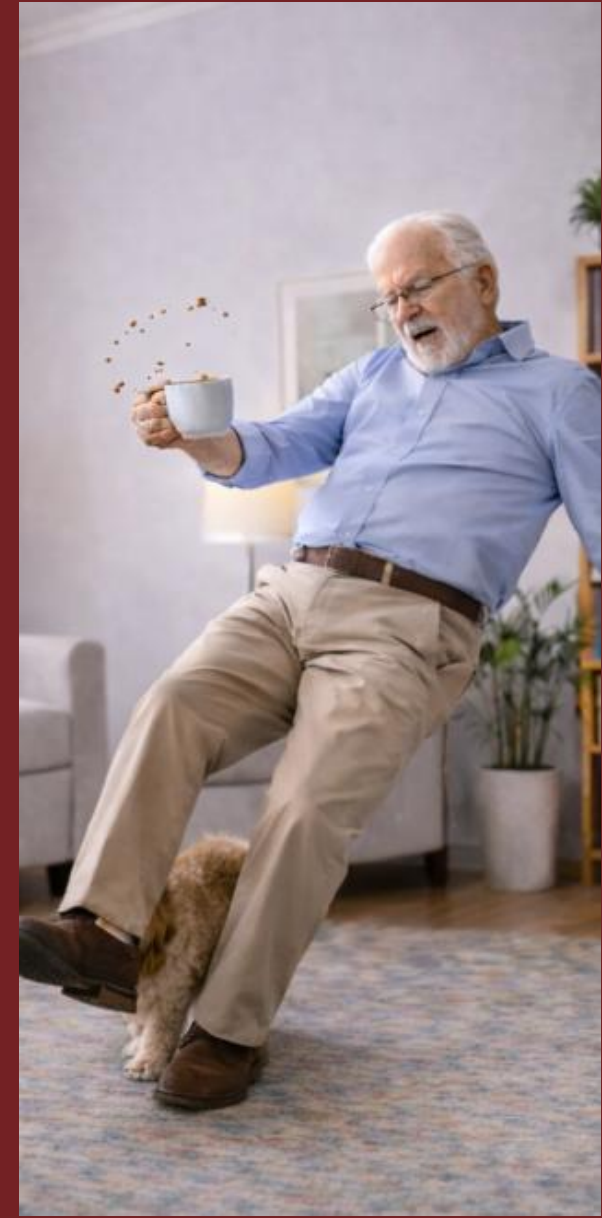
(THL, 2023; Statistics Finland, 2024).

VARFÖR ÄR BALANS VIKTIGT?

- Balans har en avgörande roll för självständig och säker rörelse i vardagen.

Vad tror ni är orsaken att man inte ramlar vid
tex uppstigning från stol, gång på ojämnt
underlag eller faller omkull när någon lätt råkar
stöta till oss?

Någon som vill svara?



Vad jag menar med stabilitet är att kroppen automatiskt aktiverar rätt muskler i rätt tid så att vi inte tappar balansen. Det fungerar tack vare information från synen, proprioception (känsln) i kroppen och balansorganet i innerörat.

Postural orientering handlar om att kroppen hela tiden vet hur huvud, bål och ben är placerade i förhållande till varandra och till tyngdkraften. Därför kan vi stå och röra i rätt riktning oss utan att behöva tänka på det.

Men hur kan kroppen göra detta?

I kroppen finns olika receptorer som är specialiserade på att reagera till en viss stimulans. När de reagerar skickas signaler till nervsystemet, som tolkar informationen och skickar tillbaka kommandon till de muskler och delar av kroppen som berörs av justeringarna.

Detta sker hela tiden automatiskt och för det mesta omedvetet.

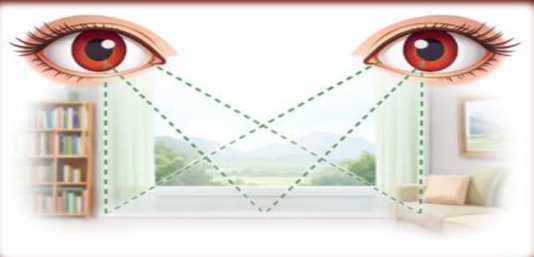
HUR FUNGERAR BALANS?

Balansen är resultatet av hur bra vår posturala kontroll fungerar.

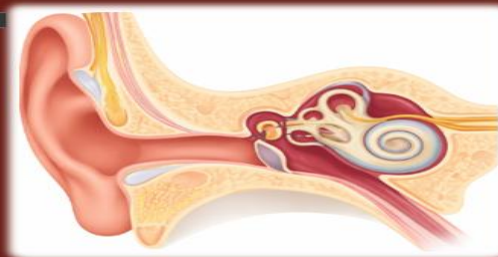
Postural kontroll avser kroppens förmåga att kontrollera sin position i rummet för att uppnå stabilitet och korrekt orientering.

(Shumway-Cook & Woollacott, 2012, kap. 7)

Synens roll



Innerörats balansorgan



Proprioception



- I ögonen finns receptorer som omvandlar ljus till nervsignaler. Den visuella information som styr vår balans bearbetas till stor del automatiskt av nervsystemet, i samspel med signaler från innerörats balansorgan och proprioceptionen.
- Synen ger information om kroppens orientering i förhållande till omgivningen, där fasta referenspunkter – som tex horisonten eller vertikala linjer är viktiga. Nervsystemet jämför dessa referenser med signaler från känselreceptorer och innerörat för att avgöra om det är kroppen eller omgivningen som rör sig och för att kunna hålla kroppens tyngdpunkt centrerad.
- Vid instabilt underlag, exempelvis på ett kraftigt gungande skepp där kroppssignalerna blir osäkra, väger nervsystemet vilka signaler från vilka sinnen som är mer pålitliga, om man då fokuserar blicken på horisonten tex kan det hjälpa att hålla kroppen stabil.
- Synen är också viktig för planering av rörelser i förväg tex om du ska gå i trappor förbereds kroppen redan innan. När synen är nedsatt, exempelvis i mörker eller vid bländning, behöver nervsystemet i större utsträckning stöd av innerörats balansorgan och kroppens känselreceptorer för att bibehålla stabilitet.



Innerörats balansorgan

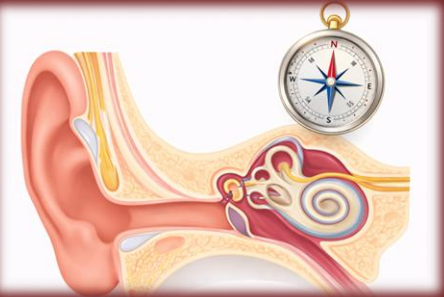
I innerörat finns receptorer som känner av huvudets rörelse, lutning och acceleration i förhållande till gravitationen. Denna information fungerar som en slags kompass för huvudet och ger nervsystemet kontinuerlig information om hur kroppen rör sig i rummet.

När du vrider på huvudet, lutar dig eller reser dig upp registrerar innerörat förändringen direkt. Signalerna skickas till nervsystemet som anpassar muskelaktiviteten, så att hållningen justeras och balansen kan bibehållas innan vår tyngdpunkt hinner hamna utanför stödytan.

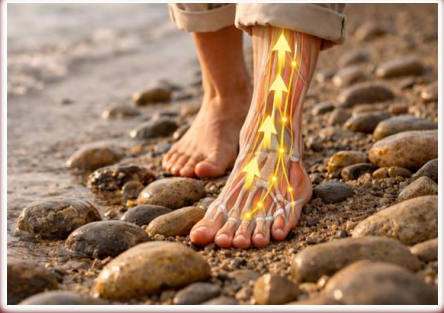
Till exempel: när du ståendes lutar dig fram känner innerörat förändringen i huvudets position i förhållande till gravitationen. Nervsystemet aktiverar då posturala muskler i ben och bål, såsom vadmuskler, sätes och ryggmuskler, för att bromsa rörelsen och hålla kroppen upprätt.

Vid snabba rörelser, till exempel när du snurrar runt och stannar tvärt, kan signalerna från innerörat fortsätta en kort stund. Om synen samtidigt signalerar att du står still kan detta skapa en konflikt mellan sinnen, vilket kan upplevas som yrsel eller illamående. Detta har du säkert upplevt i Borgbacken bland karusellerna!

Barn hanterar denna typ av sensorisk konflikt lättare, medan vuxna och särskilt äldre är mer känsliga.

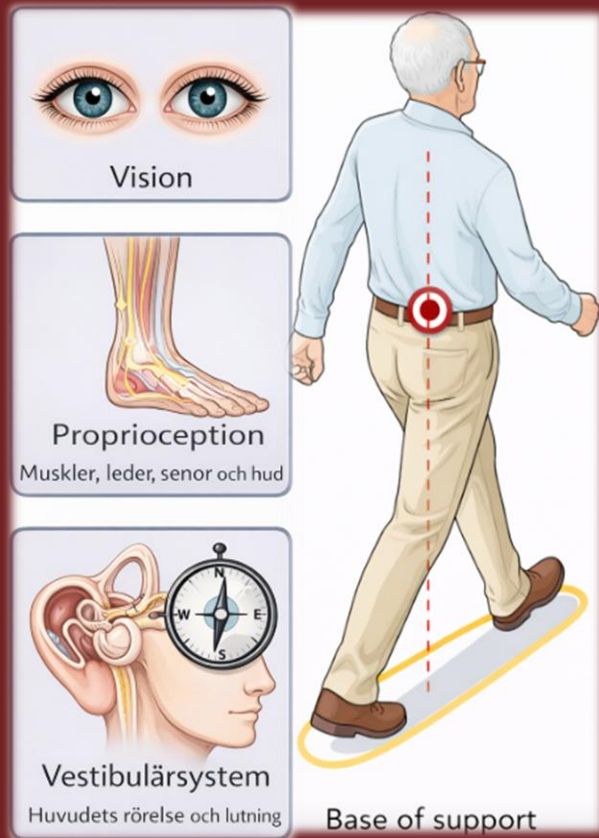


Proprioceptionens roll



- I kroppen finns olika känsel receptorer som registrerar tryck, muskelspänning och ledrörelser. Tillsammans ger de information om var kroppsdelarna befinner sig i förhållande till varandra och hur belastningen fördelas i kroppen.
- Särskilt i fötterna finns många sådana receptorer i hud, muskler, senor och leder. De registrerar hur underlaget känns – om det är hårt, mjukt, stabilt eller instabilt – och skickar signaler till centrala nervsystemet. Denna information ligger till grund för snabba justeringar av muskelaktiviteten så att tyngdpunkten hålls inom stödytan.
- Proprioceptionen är särskilt viktig när syninformationen är begränsad, till exempel i mörker. Då väger nervsystemet de signalerna från känselreceptorer tyngre för att avgöra hur kroppen står i förhållande till underlaget.
- Regleringen sker till stor del automatiskt innan vi blir medvetna om att balansen har påverkats.

POSTURAL KONTROLL



Postural kontroll handlar om hur nervsystemet kontinuerligt samordnar information från synen, kroppens känsel (proprioception) och innerörats balansorgan för att hålla kroppens tyngdpunkt inom stödytan.

Denna information kopplas automatiskt till muskelaktivering, så att hållning och rörelse kan anpassas även vid små eller snabba förändringar.

Vad händer med den posturala kontrollen när vi blir äldre?

Med stigande ålder försämras funktionen i proprioceptionen, synen och innerörats balansorgan som bidrar till vår postural kontroll och därav blir balansen sämre. Förändringarna sker både i receptorerna och i hur nervsystemet bearbetar informationen.

Proprioceptiva signaler från muskler, leder och särskilt fötter blir mindre precisa, och nervsignalerna leds långsammare. Det gör att kroppens automatiska svarsreaktioner blir trögare och mindre exakta.

Synen försämras ofta genom sämre synskärpa, kontrast- och djupseende, vilket gör det svårare att tolka underlaget och avgöra kroppens rörelse i rummet. Så glöm inte att gå och kolla synen med jämna mellanrum!

Även innerörats balansorgan blir mindre känsligt, vilket gör att huvudets rörelser och lutning i förhållande till gravitationen registreras långsammare och mindre exakt.

När signalerna från dessa system blir mindre tillförlitliga får nervsystemet svårare att integrera informationen till ett samordnat svar. Resultatet blir ökad balansosäkerhet och högre fallrisk.

Samtidigt visar forskning att tillräckligt utmanande kontinuerlig balans- och styrketräning kan markant förbättra hur nervsystemet använder och kombinerar information från våra sinnen – även hos äldre.



BALANS I HEMMILJÖN ?

Tack Helena.

Som vi hörde så handlar balansen om hur synen, känseln och innerörats känselorgan samarbetar – och hur nervsystemet automatiskt hjälper oss att hålla oss upprätta.

Men hur märks det här i vardagen?

Det är precis det jag vill koppla till nu – balans i hemmiljö.



Vi tänker ofta att fall sker ute – på isiga trottoarer eller i trappor. Men faktum är att de flesta fall sker i hemmet.

Hemmet känns tryggt, vi känner oss vana där – och därför tänker vi inte alltid på hur mycket balans vi faktiskt använder.

Bara att resa sig ur soffan, vända sig snabbt i köket, nå upp i ett skåp eller gå upp på natten till toaletten, Gå med kaffe kopp i handen – allt det kräver balans och styrka. Många av de här rörelserna gör vi automatiskt, utan att tänka.

Därför är det så viktigt att balansen fungerar – just i de här vardagliga situationerna.

VÄNLIGA RISKSITUATIONER HEMMA

Nu ska vi titta på några vanliga situationer hemma där fall kan ske.

Det handlar inte om att det är farligt –

utan om att vissa rörelser ställer lite extra krav på balansen.

1. Resa sig upp : Till exempel när vi reser oss upp snabbt från en stol.

Kroppen behöver då snabbt hitta balansen igen.

Om vi reser oss för fort kan vi känna oss lite ostadiga.

DEMONSTRERA: Om vi reser oss för fort kan vi känna oss lite ostadiga.

2 Föreställ er att ni står i köket och lagar mat...

Och plötsligt ropar någon från vardagsrummet: "Hallå?!" (Titta rakt fram som att du lagar mat)

Och då gör man ofta så här... (Vänd dig snabbt om med hela kroppen lite ryckigt.)

När vi vänder oss så snabbt behöver kroppen direkt hitta balansen igen. Ögonen, innerörat och musklerna måste samarbeta väldigt fort. Om balansen är lite nedsatt kan det kännas ostadigt just i den rörelsen. (Vänd dig igen, men denna gång långsammare och mer kontrollerat.)

Om vi istället vänder oss lite lugnare, låter kroppen oss hänga med, så minskar risken att känna sig ostadig..



VANLIGA RISKSITUATIONER HEMMA

Att sträcka sig efter något högt upp eller böja sig ner förändrar tyngdpunkten.

Då behöver kroppen jobba lite mer för att hålla balansen.

DEMONSTRATION: Visa hur balansen ändras när Jag lutar mig.

Nattetid

På natten, eller när det är riktigt mörkt, fungerar balansen inte lika bra som på dagen.

Ni vet kanske hur det känns när rummet är helt mörkt och man går in för att till exempel öppna gardinen på morgonen.

Man ser inte riktigt var möblerna står, och kroppen behöver en liten stund för att orientera sig.

När synen inte hjälper lika mycket måste kroppen lita mer på känslan i fötterna och balansen från innerörat. Och om man dessutom är lite trött kan reaktionen bli långsammare. Därför är bra belysning hemma, särskilt på natten, en enkel men viktig sak för att öka tryggheten.



RÄDSLÅ FÖR ATT FALLÅ

- Jag skulle vilja börja med att fråga er en sak.
- Har någon av er någon gång känt er lite ostadiga?
- Kanske när ni rest er upp.
- Kanske när ni gått ut i mörker eller på en ojämn väg.
- Det är väldigt vanligt. Och det är helt naturligt.
- När kroppen någon gång signalerar att balansen inte känns helt säker, då är det naturligt att man blir lite mer försiktig.
- Och det är här vi kommer in på något som är väldigt vanligt – särskilt när vi blir äldre. Nämligen rädslan för att falla.
- Rädsla för att falla betyder inte att något är fel. Det betyder inte att kroppen är "dålig". Det är egentligen kroppens sätt att skydda oss. Den vill säga: "Var lite försiktig här."

Problemet är att rädslan ibland gör att vi börjar röra oss mindre. Man kanske går lite långsammare.

Undviker promenader när det är halt. Kanske slutar man göra sådant man tidigare gjorde utan att tänka.

Och när vi rör oss mindre...då händer något i kroppen. Musklerna blir svagare och stelare. Balansen tränas inte lika mycket. Reaktionsförmågan blir lite långsammare.

Och då kan det kännas ännu mer osäkert.

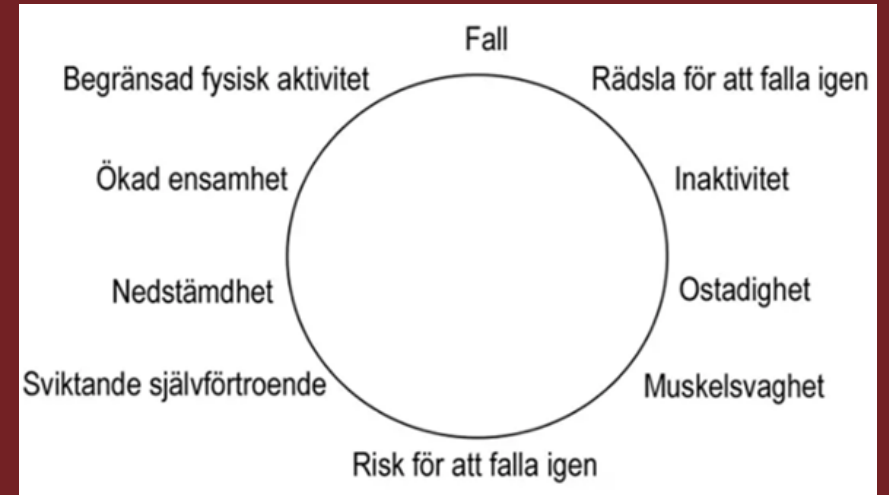
Då blir man ännu försiktigare.

Och så har vi det som brukar kallas en ond cirkel.



(Visa Ond cirkel bild) men det viktiga är att den går att bryta. Det här handlar alltså inte om att något är fel, utan om hur kroppen och våra tankar försöker skydda oss. Rädslan vill egentligen hjälpa oss – men ibland blir den lite för försiktig. Det fina är att kroppen går att påverka.

Balans är inte något man har – eller inte har.
Balans är något man kan träna.
Och det gäller även när man är äldre.
Faktum är att kroppen kan förbättras långt upp i åren.



Det behöver inte vara hård träning. Det handlar om små, trygga rörelser. Om att våga belasta kroppen lite grann. För när tryggheten ökar, vågar man röra sig lite mer. När man rör sig lite mer, blir kroppen starkare. När kroppen blir starkare, känns balansen bättre. Och då minskar rädslan. (Paus) Så den naturliga frågan blir: Går det verkligen att träna balansen – även hemma? Även när man har blivit äldre? Och svaret är: Ja. Och det är precis det vi ska titta närmare på nu.

KAN BALANSEN BLI BÄTTRE? JA!

- svaret är ja – balansen går att träna i alla åldrar, även högt upp i åren.
- Det handlar inte om att göra svåra eller riskfyllda övningar, utan om att utmana kroppen lite lagom och på ett tryggt sätt.
- .Precis som med styrka kan balansen förbättras genom regelbunden träning. När vi tränar balans och styrka skickar kroppen signaler om hur vi rör oss, och med tiden blir rörelserna tryggare och mer stabila.
- Även små förbättringar kan göra stor skillnad i vardagen. Det är också viktigt att träningen är tillräckligt utmanande, men samtidigt säker. Om det är för lätt, får nervsystemet inte den stimulans som behövs för att tolka signalerna bättre. Och Lika viktigt är det att stärka musklerna. Starkare muskler hjälper kroppen att hålla sig upprätt och ger bättre förutsättningar för balans i vardagen.
- Forskning visar att även personer över 80 år kan bygga upp muskler med anpassad träning. Det betyder att det **aldrig** är för sent att börja träna – det viktigaste är att träningen är trygg, anpassad och regelbunden. Regelbunden träning ökar helt enkelt tryggheten i vardagen.

Hur ska vi träna??

Otago

Ett program som är särskilt framtaget för detta är Otago-programmet.
Det är ett evidensbaserat träningsprogram för äldre med fokus på balans och benstyrka.

Forskning visar att personer som tränat Otago har tydligt minskat risken för fallolyckor om man tränar konternueligt minst 3 gånger i veckan och ca 30 min per gång. Det är därför vi valt just det programmet (Liu et al., 2022).

Övningarna liknar rörelser vi gör i vardagen – som att resa sig upp, stå stabilt och ta kontrollerade steg.

De är enkla, säkra och går att anpassa efter den egna förmågan.
Och det är precis sådana övningar vi ska prova tillsammans idag.

Men innan vi börjar med själva träningen kommer vi att göra några enkla rörelsetester som kallas SPPB. Det är inget prov – och det finns inget rätt eller fel. Testet ger oss bara en bild av er balans, gång förmåga och benstyrka, så att vi kan anpassa träningen på ett tryggt sätt.

Nu delar vi upp er i tre grupper. Vi hjälper er så att alla vet vart de ska gå.



TACK!

Varmt välkomna att delta!

Med vänliga hälsingar

Etsuko & Helena