

Sjekkliste fallrisiko bydel / kommune

Navn:

Bruker-nr:

Fyll ut ja / nei

Hva er viktig for brukeren?							
Antall fall siste 12 måneder		Antatte årsaker		1.			
Går med ganghjelpemiddel		Inne		Ute	2.		
Individuell risiko hos bruker					Kommentarer		
1 a	Behov for opptrening etter skade						
	Har vansker med å gå inne						
	Har vansker med å reise / sette seg						
	Ustødig						
1 b	Er mye svimmel						
	Har opplevd besvimelser						
	Alkohol / rusmisbruk						
	Tar medisiner som gir økt fallfare						
	Har dårlig oversikt over medisinene sine						
1 c	Dårlig syn, eks. greier å se om noe ligger på gulvet?						
1 d	Vekttap / dårlig ernæring						
1 e	Problemer med føtter						
1 f	Må ofte på do om natten						
Sosialt nettverk							
Bor alene		Med ektefelle		Sosialt liv for øvrig			
Pårørende som kan bidra							
Risiko i hjemmemiljø							
For høye terskler		Løse tepper		Glatte gulv, særlig bad, dusj		Løse ledninger	Må løpe når telefon / dørklokke ringer
Rotete eller overmøblert		Ting høyt plassert		Trapper inne		Dårlig belysning	Glatt utenfor døra, behov for snømåking
Andre risikofaktorer							
Vurdering							
Faktorer som bidrar til økt fallrisiko (list gjerne opp flere)							
1.							
2.							
3.							
4.							
Behov for hjelpemidler, håndtak, etc.							
Tiltak som iverksettes i samråd med bruker				Hvem skal utføre tiltaket		bestilt /avtalt	
1.				1.		<input type="checkbox"/>	
2.				2.		<input type="checkbox"/>	
3.				3.		<input type="checkbox"/>	
4.				4.		<input type="checkbox"/>	

Hjelpetekst og forslag til tiltak

Til bruk ved fallforebyggende hjemmebesøk i etterkant av fallskader eller mistanke om høy fallrisiko. Gå gjennom fallhistoriene og hvilke konsekvenser disse fallene har hatt. Ta en runde i hjemmet. Det vesentlige fra samtalen samt de viktigste funnene fra sjekklista beskrives i et eget journalnotat; en hjelpetekst, "13_Fallforebyggende hjemmebesøk", er tilgjengelig for å strukturere lengre notater. Dette journalnotatet bør i samråd med bruker sendes til fastlege samt til andre som er involvert rundt brukeren. Den som utfører hjemmebesøket, er ansvarlig for å avtale hvem som skal utføre tiltakene.

Hva er viktig for brukeren?	Bruk tid på å vinne tillit og forstå hva som er viktig i livet til brukeren.		
Antall fall siste 12 måneder	Særlig er gjentatte fall inne forbundet med høy risiko for nye fall. Angi brukerens oppfatninger av hva som er årsaker til fallene.		
Går med hjelpemiddel	Virker ganghjelpemiddelet å fylle behovet til brukeren? Kontakt fysioterapeut eller hjelpemiddelsentral ved behov for endring.		
Individuell risiko hos bruker		Aktuelle tiltak	
1 a	Behov for opptrening etter skade	Opptrening ved fysioterapeut:	
	Har vansker med å gå inne	- Ev. nærmere kartlegging av styrke og balanse.	
	Har vansker med å reise / sette seg	- Individuell trening hjemme eller på institutt.	
	Ustødig	- Gruppetrening på nivå tilpasset bruker.	
1 b	Er mye svimmel	- Bestille time hos fastlege.	
	Har opplevd besvimelser	- Hjelpemidler som f. eks. håndtak og gangstøtte.	
	Alkohol / rusmisbruk	- Involvere hjemmesykepleie for hjelp med medisiner.	
	Tar medisiner som gir økt fallfare	- Styrke omsorg ved manglende oversikt eller evne til å ta vare på seg selv, ev. nærmere vurdering av kognitiv funksjon.	
	Har dårlig oversikt over medisinene		
1 c	Dårlig syn	- Optiker eller henvisning fra fastlege til øyelege. Obs: Bifokale glass gir dårlig sikt foran føttene ved gange.	
1 d	Vekttap / dårlig ernæring	- Ernæringsfysiolog. - Fastlege for utredning av vekttap eller resept på næringsdrikk. - Ev. utlevering av middager. - Ev. avtale hjelp til handling.	
1 e	Problemer med føtter	- Bedre sko, få hjelp av pårørende eller frivillige til kjøpe. - Fastlege for utredning og behandling av smerter i bena. - Fotterapeut for stell av negler, sår, liktorner, etc.	
1 e	Må ofte på do om natten	- Fastlege for utredning av årsak / medisinjustering. - Tilrettelegging for mindre fallfare mellom soverom og toalett. - Flaske / dostol på soverom.	
Sosialt nettverk			
Avklare hva pårørende kan / vil bidra med. Ev. kontakte frivillige lokalt for hjelp / følgetjeneste.			
Risiko i hjemmemiljø			
For høye terskler	Løse tepper	Glatte gulv, bad, dusj	Løse ledninger
Rotete eller overmøblert	Ting høyt plassert	Trapper inne	Dårlig belysning
			Må løpe når telefon / dørklokke ringer
			Glatt utenfor døra, behov for snømåking
Aktuelle tiltak i hjemmet:			
-Elektriker / montør; kontaktes av bruker, pårørende eller frivillige: Mer belysning, feste ledninger, lysbryter ved seng, dørtelefon, bærbar telefon, komfyrværn. -Pårørende, frivillige, snekker: Rydde, ordne terskler, montere håndtak / gelender, feste tepper, antiskli-lister i trapp og dusj/badekar, flytte ned ting som står høyt særlig på kjøkken. Avtale strøing /snømåking.			
Vurdering			
Når eldre faller, skyldes det ofte at flere faktorer er tilstede samtidig, f. eks. svimmelhet + dårlige sko + teppekant + rekke telefon. Let etter flere selv om bruker angir kun én årsak.			
Hjelpemidler:			
-Kontakt ergoterapeut / fysioterapeut / hjemmetjeneste/ hjelpemiddelsentral. Vanlige hjelpemidler: Håndtak, do-forhøyer, ganghjelpemidler, trygghetsalarm, dusjkrakk, mm.			
Tiltak: Bruker må være motivert for tiltakene. Mange nye brukere trenger mer tid til å bestemme seg. Vurder ev. oppfølgingstelefon eller -besøk.		Hvem utfører tiltaket: Noter hvem som skal gjøre tiltaket og om det er bestilt /avtalt. Tilby hjelp til å bestille time hos fastlege.	