

Balansträning för att dämpa fallrädsla

Ett utvecklingsarbete på Achima Care Köping 2018-2019 av Alex Ngo leg. fysioterapeut

Bakgrund

- Siffror tagna från Citypraktikens powerpoint "balansträning för äldre" 2017
- Enligt Socialstyrelsen (2019) är det ca 70 000 personer som behöver uppsöka sjukvård pga fallolyckor.
- 1000 personer omkommer i fallolyckor varje år. I snitt tre dödsfall per dag.
- Dubbelt så många kvinnor som män drabbas.
- Fallolyckor kostar samhället **24 miljarder kr.**

Ett **bra** arbete ovannämnt som jag vill bygga vidare på fast på mitt vis.

Bakgrund

- Balans kan beskrivas som förmågan att kontrollera kroppen i upprest ställning så att den befinner sig i jämvikt.
- Balans är en sammansatt funktion, som är beroende av samordning av information från sensoriska och motoriska system relaterade till både det perifera och det centrala nervsystemet, men balansförmågan är också beroende av **tilltro till egen förmåga**.
- Nedsatt balansförmåga och bristande **känsla av säkerhet** är riskfaktorer för fall och fallrelaterade skador, som är ett problem hos många äldre.

(Fyss 2016)

Syfte

Minska patientens fallrädsla och öka tilltron till sin egen förmåga.

Utförande

- Träning 1 gång i veckan, är uppmanade/får i uppgift att även träna på egen hand.
utvärderas efter 15 pass.
- Utvärdering/bedömning **subjektiva skattningsskalor (0 osäker 10 mycket säker)** av rädsla för att ramla/falla före och efter 15 interventionsträningar i grupp ledd av fysioterapeut.
- Frågor tagna/modifierade från falls efficacy scale och specifika aktiviteter patienter själv nämnt som en rädsla i vardagen.
- Patient får inte skatta mer än 70 poäng för att det ska finnas en bra utvecklingsmarginal.

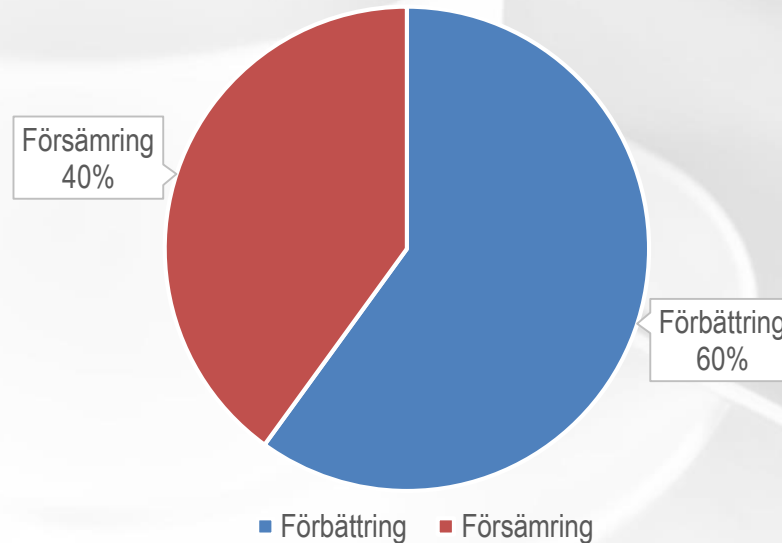
Utförande

- Diverse övningar som huvudsakligen görs i par.
- Interaktion med andra
- "Målet är att tappa balansen"
- Ha roligt!

Resultat

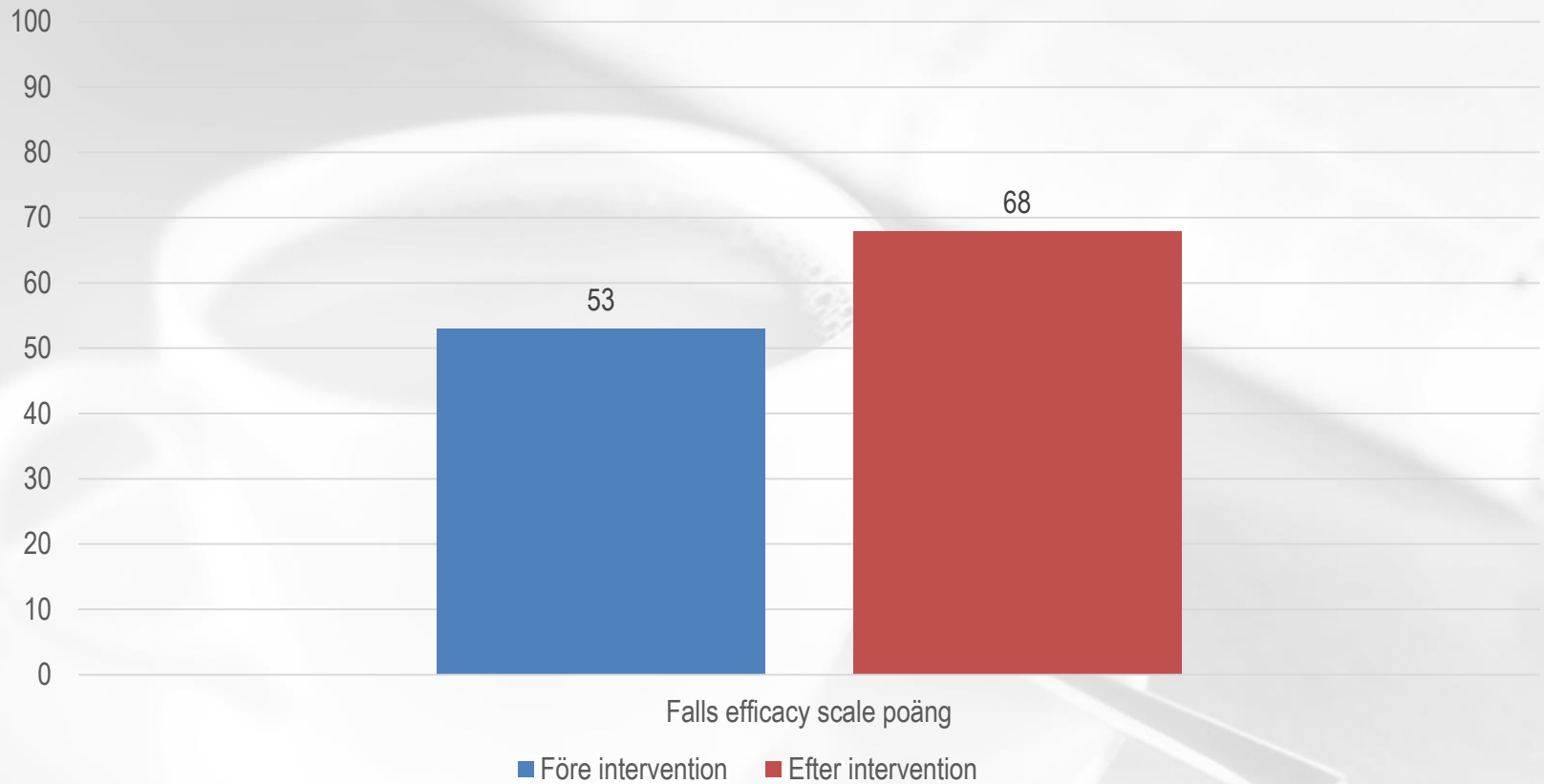
Förhoppning om 70% förbättring bland deltagarna
men....

Självskattning efter intervention av 10 deltagare



Resultat

Medelvärde av deltagarna



Sammanfattningsvis

- Kan åstadkomma en förändring i patients rädsla med balansträning i grupp.
- Saker att tänka på inför framtida arbeten

Bortfall

Sjukdomar bland deltagare/patienter

Föreläsning/information om fallrädsla

Tack som lyssnade

Våga tappa balansen lite grann, ibland...