

Forebyggelse af fald i boligen i relation til Parkinsons sygdom



Indhold

Indledning.....	3
1 Faldulykker ifølge Google.....	4
2 Parkinson og fald.....	5
3 Faktorer der øger faldrisikoen.....	5
4 Faktorer der mindsker faldrisikoen.....	6
5 Parkinson , træning og medicin.....	7
6 Eksempler på trænings øvelser.....	7
7 Indretning af hjem.....	7
8 Gennemgang af hjemmet for fald-risici.....	8
8.1 Vejen fra seng til toilet.....	8
8.2 Badeværelset og toilet.....	8
9 Eksempler på forslag til ændringer i boligen.....	9
10 Begrænsning af skaden, når uheldet er ude og faldet er hændt.....	11
11 Diverse fotos.....	12

Indledning

Jeg (Niels Erik Fisker) har nu haft diagnosen Parkinsons i 10 år (juni 2024), og har i den tid ikke selv haft nogle alvorlige faldulykker, men kan dog mærke, at det kræver meget af min opmærksomhed og kræfter at undgå fald.

I den del af min omgangskreds, hvor der trænes pga. Parkinson, ser jeg flere som med tiden falder oftere og oftere.

For nylig (april 2024) var jeg til begravelse, hvor det for mig var tydeligt at fald ned af trapper til egen lejlighed havde medført store konsekvenser for evnen til at træne og i hele taget at komme rundt.

Helbredet og livsmodet var gået fløjten og døden indtruffet tidligere end den burde.

Jeg har på baggrund af disse oplevelser i det følgende forsøgt at se på mulighederne for at minimere risikoen for disse ulykker og begrænse konsekvenserne.

En del af min egen håndtering af at have Parkinson, er at finde en måde at modvirke sygdommens konsekvenser.

F.eks. blev min balance påvirket kraftigt, når jeg fik sollys i øjnene. Derfor går jeg med hat med en god skygge. Således forsøger jeg løbende at tilpasse mig og mine omgivelser til de forandringer, som min sygdom medfører.

Det ændrer ikke ved min sygdom, men det reducerer konsekvenserne, og giver mig en følelse af stadig at være i kontrol med mit eget liv.

Det hjælper at gøre noget for sig selv selvom, det ofte er på den korte bane.

Carpe diem (grib nuet)



Niels Erik Fisker

19.06.2024

1 Faldulykker ifølge Google

Nedenstående er fundet i første forsøg på at Google "faldulykker i boligen".

Faldulykker i boligen er almindelige og kan have alvorlige konsekvenser. Her er nogle vigtige oplysninger om faldulykker i hjemmet:

1. Hyppighed af faldulykker :

- Faldulykker udgør **40%** af alle personskader i og omkring boligen.
- Børn under 14 år og ældre over 65 år har den største risiko for at komme til skade ved et fald.
- Ældre over 65 år står for **45%** af alle faldulykker, og risikoen for alvorlige skader stiger med alderen.
- Den mest alvorlige skade blandt ældre er brud på hofte eller lårben, som sker ca. **6.000 gange årligt**¹.

2. Hvor sker de fleste faldulykker? :

- Næsten hver tredje faldulykke i boligen finder sted i **stuen eller soveværelset**, hvor beboerne typisk opholder sig mest.
- Små børn klatrer op på møbler, pusleborde og andre ting og falder ned.
- **Fald ud ad vinduer eller fra altaner udgør også en risiko**¹.

3. Forebyggelse af faldulykker :

- **Sikring af boligen** : Fastgør løse tæpper med skridsikert underlag og hold øje med løftede hjørner.
- **Trapper** : Installer sikkerhedsgrænser på trapper, især indvendige trapper.
- **Godt lys** : Sørg for godt lys i alle rum for at undgå snublerisiko.
- **Håndtag og gelændere**: Placer disse på strategiske steder for bedre stabilitet².

Hvis du er bekymret for faldulykker, kan det være en god idé at kontakte din læge for en vurdering og forebyggelse³. Pas på dig selv og dine nærmeste! 🌸

2 Parkinson og fald

Sammenholder man teksten fra Google søgningen med at, at de ca. 12.000 Parkinson ramte i Danmark udgør en stor del af denne statistik, så er det vist på sin plads at se på mulighederne for at forebygge og mindske konsekvenserne af faldulykker.

3 Faktorer der øger faldrisikoen

Eksempler på ydre risikofaktorer:

- Trapper
- Kantsten og ujævnt fortov
- Telefonledning og andre ledninger på gulvet
- Løse tæpper
- Dårlig belysning

Eksempler på indre risikofaktorer:

- Stillingsafhængigt blodtryksfald
- Mangel på B12 eller D vitamin
- Hjerteproblemer
- Skade på balanceorganet
- Øresten
- Sukkersyge (føleforstyrrelser i benene)
- Sygdom i balancecentret (vestibulær dysfunktion)
- Synsproblemer som følge af grå stær
- Nedsat kontrastsyn
- Demens
- Depression
- Bekymring for fald medfører at man tænker på hvad man selv kan gøre for at faldforebygge, men angst for fald medfører anspændthed og større risiko for fald
- Medicin og alkohol, især medicin, kan kategoriseres som indre risikofaktorer. Det viser sig faktisk, at medicin i langt de fleste tilfælde har medårsag til de fald, der sker blandt ældre mennesker, der bliver indlagt på sygehuset.

4 Faktorer der mindsker faldrisikoen

Eksempler på forebyggende indsatser kunne være:

- Forskellige træningsinterventioner fx balance, styrketræning og/eller vestibulær rehabilitering
- Medicin justering eller sanering i samarbejde med egen læge
- Ernæringsintervention, herunder Vigtigt at spise proteinrig kost (æg, ost, skyr produkter, fisk, kød, edamamebønner, linser mm - se selv på nettet hvilken kost, der er proteinrig men husk Parkinsonmedicin skal spises 1/2 time før indtag af proteinrig kost.
- Vitamintilskud
- Behandling af infektioner
- Yderligere praktisk eller personlig hjælp
- Undersøgelse og behandling af øresten
- Gangredskab eller andre hjælpemidler
- Boligændringer
- Undgå tøj, der kan hænge fast f.eks. vide ærmer
- Invester i sko og hjemmesko, der er skridsikre og sidder godt fast på fødderne. Altid gå i fodtøj med hælkappe/ sandaler med hælremme/ skridsikre strømper evt. bare tæer. Smid sko uden hælkappe/ kinasko med bast underside ud, for ellers bruges de pga. at de er lette at tage dem på
- Tæpper og måtter skal ligge skridsikkert også tæppehjørner (altså ingen gamle underlag som alligevel får tæpperne til at flytte sig)
- Ingen løse måtter/ tæpper/ håndklæder på gulvet - gerne bruge badebænk/ evt. greb i brusekabine hvor der gerne skal ligge gummimatte med sugekopper. Installer evt. greb, rækværk, toiletforhøjer med armlæn og fjern høje dørtrin.
- Brug evt. rollator, hvis du har brug for den og så kan du jo bare sætte sig på og altid have vand med
- Ingen løse ledninger, rydde op på gulve. så der er mindst muligt man kan falde i
- topmadrass kan forrykke sig ud over sengekanten så man kommer til at glide ned ad sengen, så stil evt. en stol foran sengen/ evt. "easy up" foran sengen
- HUSK lys om natten og også om dagen i mørkere rum

Kilder til afsnit 3 og 4:

ÆldreForum, Den Almindelige Danske Lægeforening, Fald - en Trussel mod Ældres Liv og Førlighed (konference) (2001 : København). Fald : en trussel mod ældres liv og førlighed : rapport fra konferencen den 6. november 2001 i Landstingssalen. Kbh.: ÆldreForum; 2002. 52 sider

Brot C, Nielsen K, Backe H, Skjøth TV, Sund Hele Livet (projekt), Sundhedsstyrelsen. Faldpatienter i den kliniske hverdag : rådgivning fra Sundhedsstyrelsen. Version 1.0. Kbh.: Sundhedsstyrelsen; 2006. 98 sider, illustreret.

From A, Sund By Netværket. 8 anbefalinger til forebyggelse af ældres faldulykker : den gode kommunale model : anbefalinger, strategier og redskaber til kommunens faldforebyggende indsats [Internet]. 2. udgave, 1. oplag.

Komiteen for Sundhedsoplysning, redaktør. Sund By Netværket; 2016.

Tilgængelig hos: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2016/10/Faldulykker_SundByNetv%C3%A6rk_web.pdf

5 Parkinson , træning og medicin

Parkinson er ofte kendetegnet ved følgende indvirkning på kroppen, som øger risikoen for fald.

Punkt	Symptom	Påvirkes af den medicinske behandling	Påvirkes af den fysiske træning
01	Stivhed	JA	JA
02	Langsommelighed	JA	JA
03	Rysten	JA	JA
04	Korte skridt	JA	JA
05	Trippende trin	JA	JA
06	Dårlig balance	I mindre grad	I mindre grad
07	Svimmelhed	Ved overmedicinering fås en stigende grad af svimmelhed	?
08	Rysten	Ja	I mindre grad
09	Sover dårligt	?	Sover bedre, når man er fysisk træet

Punkterne 1-6 er alle problemer, der kan arbejdes med som selvtræning hjemme eller hos fysioterapeut på hold eller individuelt.

6 Eksempler på trænings øvelser

I forhold til at undgå fald, er følgende fysisk træning yderst relevant men de beskrevne er kun eksempler. Få din fysioterapeut til at give dig et træningsprogram, der passer til dig, såsom:

- Gang med lange skridt og svingende arme, hvor højre ben fremme samtidig med venstre arm og højre arm frem samtidig med venstre (balance)
- Liggende på gulvet rulles rundt og rundt, hvilket kan give svimmelhed, hvorfor man skal rejse sig med forsigtigt op igen. Øvelsen "provokerer" balance-nerve systemet, så de bliver mere robust.
- Sid i en stol stillet op af væggen og rejs dig op, sæt dig ned osv. (balance)
- Læg dig ned på gulvet og rejs dig op igen, læg dig ned osv. Brug forskellige måder at rejse dig på, men gør det uden at bruge armlæn, vægge etc.
- Rulle øvelser på gulvet svarende til at ligge i sengen på ryggen og ville rulle rundt og ligge på siden
- Løbe langsomt på stedet og sætte tempoet op undervejs

7 Indretning af hjem

Det største problem ved at tilpasse boligen til en parkinsonramt er efter min opfattelse

- Vaner, her skal ikke ændres noget, det skal være som det plejer
- Det skal ikke kunne ses, at her bor en med Parkinson
- Det er svært at se noget farligt i ens eget hjem, som man er tryk ved og nogle ændringer kan koste en del

8 Gennemgang af hjemmet for fald-risici

Prøv at tage en gennemgang af jeres bolig med en, som I kender, men som godt tør sige tingene ærligt til jer, f.eks. en af jeres voksne børn. Hvis det er muligt at få kommunens ergoterapeut/hjemmevisitations team

på hjemmebesøg, er dette en god ide. Husk også at se på om jeres hjemmefodtøj er hensigtsmæssigt at gå i. Det kan godt være, at det ikke virker så aktuelt lige nu at gennemgå boligen, men er du først faldet og kommet alvorligt til skade, er det lidt sent.

8.1 Vejen fra seng til toilet

Prøv at starte med vejen fra seng til toilet, der bruges til de natlige "tisse ture". Det er min opfattelse, at dette er en af de største "fald-fælder".

Dels er den Parkinson ramte:

- Søvnig
- Ofte virker medicinen ikke godt
- Nogle bliver svimle, når de går fra liggende til oprejst stilling
- Kroppen er som regel stiv og langsom
- Benene er for nogle på "trippe stadiet"

Dels har vejen fra seng til toilet:

- for lidt lys, da vi jo forsøger at forstyrre den sovende bedre halvdel mindst mulig, hvorfor fald på grund af høje dørtrin, eventuelle trapper, måtter og hjemmesko på gulvet, åbne skabslåger og døre etc. har gode muligheder.
- Ofte for lidt at tage fat i, når det at stige ud af sengen er svært.

8.2 Badeværelset og toilet

Alle billeder i dette afsnit og afsnit 9 er taget af Niels Erik Fisker i eget hjem

Afhængig af indretning af badeværelset med brus eller badekar er det svært at komme op i badekar og ud igen. Her kan måtte med sugekopper, håndtag at holde i eller en badestol/badebænk hjælpe.



De to viste håndtag er udført, så de limes på fliserne, da jeg ville undgå at bore huller. Håndtagene sidder skråt for at de kan bruges i forskellig højde, alt efter brug.

Gummimåtten har sugekopper på undersiden



Eksempler på forslag til ændringer i boligen



Der er klæbet en 2 meter lang lysdiodekæde på underkanten af sengen til at give lys nede ved fødderne om natten, så dæmpet, at personen ved siden af ikke forstyrres så meget. Når jeg stiger ud af sengen, er der en infrarød føler, der tænder lyset i kæden i 10 minutter, så der er lys på vej til toilettet



En simplere lysløsning er lampeenhed med batterier og infrarød føler indbygget.

Pris ca. 200 Kr.



Simpel LED i stikkontakt ved gulv uden føler for bevægelse





Gripo støttestang ses som den lodrette stang ved vinduet. Det er en teleskopstang, der sættes i spænd mellem gulv og loft samt har et flytbart håndtag, der ses lige under gardinet.

Dette håndtag kan bruges både når man går i seng, og når man står op. Andre muligheder ses på billedet nedenunder.

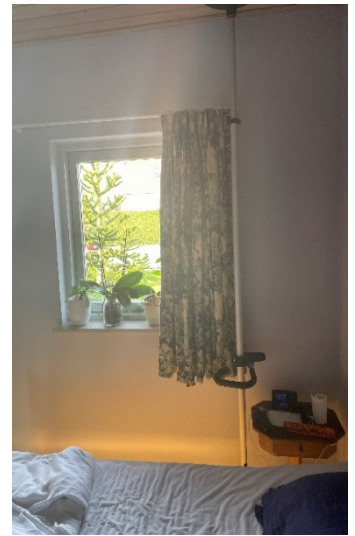


Illustration taget fra Gripo's brochure materiale

10 Begrænsning af skaden, når uheldet er ude og faldet er hændt

Mange oplever at tiden går og de alvorlige fald kommer tættere på. Skræks scenariet er at komme alvorligt til skade i hjemmet, alene hjemme uden mulighed for at rejse sig op. Hvis der så yderlig er en lang periode liggende på gulvet og blive afkølet med lungebetændelse til følge, så kan det blive fatalt. Så et par varme tæpper liggende strategisk kan også overvejes.

En faldskade vil ofte sætte personen stærkt tilbage i helbredsmæssig tilstand, hvilket kun yderlig er med til at fremprovokere nye fald. For at undgå disse scenarier med lang tid uden hjælp, kan det foreslås:

Derfor vil aftaler om at ringe sammen med en bekendt morgen og aften være en god hjælp også socialt.

- Fald-alarmer i snor om halsen er bedre og mobiltelefon evt. kombineret med Apple Watch, kan også anvendes, med mindre den ligger på spisebordet, og det er i badeværelset, man er faldet. Derfor bær altid mobil på sig i lille taske/ maves taske så pårørende/ nabo/ hjemmepleje kan kontaktes hvis uheldet med fald skulle ske. Kan jeg bruge mobiltelefon? Med indkodet tlf. nr.?
- Overvej og aftal en ordning om hvordan hjælpen kommer ind ad den låste dør og hjælper dig op. Skal der anvendes nøgleboks via kommune?
- Hvis ikke, skal/kan jeg ansøge om nødkald via kommune eller hvis ikke jeg kan bevilliges dette, skal jeg så abonnere på Seurat/ Falck så de kan hjælpe mig ved fald?

11 Diverse fotos

Hvilke fotos viser en udfordring og hvilke ser ud til at være OK.

Når I nu har set på disse billede, så gå på opdagelse hjemme hos jer selv. Jeg tror I får en overraskelse 😊

