

SOSU-assistenten Randi arbejder med faldforebyggelse: ”Jeg skylder mine borgere, at de undgår at falde”

Færre tæpper, korrekt fodtøj og lys der tænder automatisk om natten. Det er nogle af tiltagene, som har hjulpet social- og sundhedsassistenten Randi Møller og hendes kollegaer med at halvere antallet af fald blandt deres ældre borgere. For ældre mennesker fører fald ofte til osteoporotiske brud og længere sygdomsforløb. Det kan ifølge Randi Møller påvirke livskvaliteten, og derfor er den forebyggende indsats vigtig.

Randi Møller arbejder som social- og sundhedsassistent på et plejehjem. På kontoret hænger en kalender med gule og grønne tuscher ved.

Hver dato får en farve, når dagen er omme. Hvis Randi Møller bruger den gule tusch, betyder det, at en borger er faldet i løbet af det seneste døgn. Bruger hun den grønne, er borgeren derimod blevet på benene.



En dag uden fald er en dag med mindre risiko for brud på knoglerne. Jo ældre man bliver, jo svagere bliver ens knogler. Hvis et ældre menneske falder, kan det derfor medføre et brud. Får man et brud, hvis man falder på gulvet eller jorden, kan det være et tegn på, at man har osteoporose.

Kalenderen har skiftet farve

I 2015 begyndte de på plejehjemmet at arbejde systematisk med faldforebyggelse. Siden dengang har nogle kalendere skiftet farve.

”En af vores borgere faldt hele tiden, når han stod op om natten. Hans kalender var gul hver dag. Men så fik han en lavere seng, som han lettere kunne kravle tilbage i, og så blev kalenderen i stedet farvet grøn hver dag,” siger Randi Møller.

Beboeren, Randi Møller fremhæver, er ikke den eneste, der har fået gavn af personalets fokus på faldforebyggelse. Hun fortæller, at plejehjemmets faldregistrering viser, at der fra 2015-2018 var 50 procent færre fald blandt beboerne sammenlignet med årene forinden.

Faldforebyggelse og osteoporose

Osteoporose betyder skrøbelige eller porøse knogler og skyldes nedsat knoglestyrke og knoglemængde. Får man et brud, kan det være tegn på osteoporose. Osteoporose og lavenergibrud er betydelige folkesundhedsproblemer, især i de ældre befolkningsgrupper. Social- og sundhedsassistenter samt social- og sundhedshjælpere spiller en vigtig rolle i at hindre brud, blandt andet gennem faldforebyggelse.

Kilde: Informationsfolder til social- og sundhedsassistenter samt social- og sundhedshjælpere, Osteoporoseforeningen

Årsagen til faldet

Når en borger falder, forsøger Randi Møller og hendes kollegaer at finde årsagen til faldet. De undersøger, om faldet skyldes, at borgeren har nedsat syn, hørelse, for stort fodtøj på, om borgeren snublede over et tæppe eller var dehydreret. Herefter finder de sammen løsningsforslag, som skal forhindre fremtidige fald og brud som følge af skøre knogler.

Det har resulteret i, at nogle borgere har fået lys på badeværelset, som tænder automatisk, når de går på toilet om natten. Andre har fået fjernet tæpper på værelset eller har fået korrekt fodtøj, så de undgår at snuble.

Det er vigtigt for Randi Møller, at der er sket en reduktion i antallet af fald på hendes arbejdsplads, for hun har set, at brud som følge af fald kan reducere livskvaliteten for den enkelte.

”Det betyder rigtig meget for borgeren, hvis vedkommende selv kan varetage sin personlige pleje og selv kan tage tøjet af og på. Hvis en borger vælter og eksempelvis får et hoftebrud, skal borgeren have mere hjælp af os og måske mere medicin,” siger hun.

”Jeg skylder mine borgere, at de undgår at falde. At de ikke skal indlægges og skal igennem et sygdomsforløb af længere varighed”.

Færre fald har ifølge Randi Møller også betydet, at hun og kollegaerne har fået mere tid til andre arbejdsopgaver.

”Når vi undgår fald, undgår vi også, at personalet skal bruge ekstra ressourcer på borgere med brud,” siger hun.

Sundhedsstyrelsen anslår, at op mod 650.000 danskere har osteoporose. Heraf er kun 172.000 diagnosticerede.

Forebyggende handlinger

Når en borger falder, forsøger Randi Møller og hendes kollegaer på Tansghave Bo- og aktivitetscenter i Sønderborg Kommune at finde årsagen til faldet, så de kan forebygge, at borgeren falder igen. Her er nogle af årsagerne, de undersøger gennem cirkel power-spillet, som de bruger:

- Hørelse
- Balance
- Syn og briller
- Påklædning/fodtøj
- Belysning
- Boligindretning
- Væskeindtag
- Svimmelhed
- Ernæring
- Manglende fokus
- Følesans
- Hjælpemidler