



Byltuhætta og byltuvarnir

Byltur eru algengar á efri árum og afleiðingar þeirra geta verið alvarlegar til dæmis beinbrot, áverkar, verkir og töpuð færni. Endurteknar byltur geta valdið kvíða eða hræðslu við að detta aftur og smám saman dregið úr lífsgæðum.

Það er því full ástæða til að nota einfaldar og viðurkenndar aðferðir til að forðast byltur í daglegu lífi.

Orsakir byltna

Ýmislegt getur aukið hættu á byltum. Hér eru nokkur dæmi:

Líkamlegur styrkur, sjúkdómar og notkun lyfja

- Sýking, hjartasjúkdómur, taugasjúkdómur, heilabilun, óráð og fleira
- Máttleysi, óstöðugt göngulag og jafnvægisleysi
- Svimi og lækkaður blóðþrýstingur við að standa upp
- Sjónskerðing og sjóntruflanir
- Blóðþrýstingslyf, geðlyf, róandi lyf, svefnlyf og sum verkjalyf

Næring og vökvun

- Vannæring
- Vökvaskortur
- Neysla áfengis

Umhverfi og búnaður

- Hættur á heimili svo sem þröskuldar, hlutir í gangvegi, bleyta og mottur á gólfum
- Hálka og óslétt undirlag utan dyra
- Skór sem sitja illa á fæti
- Föt sem flækjast fyrir eða hefta hreyfingu

Byltuvarnir

Ýmislegt er hægt að gera til að draga úr hættu á byltum við daglegar athafnir. Annars vegar þarf að efla heilsu eins og unnt er og hins vegar að huga að umhverfinu.

Líkamlegt ástand

- Bóka tíma hjá lækni, að minnsta kosti árlega, og óska eftir mati með byltuhættu og mögulegar forvarnir í huga. Stundum er eldra fólki vísað á byltu- og beinverndar-móttöku Landspítala til frekari rannsókna.
- Biðja lækni um að fara yfir lyfjalista.
- Hafa í huga að róandi lyf og sum verkjalyf geta haft áhrif á jafnvægi.
- Fara á salerni fyrir nóttina áður en svefnlyf eru tekin.
- Ræða við heilbrigðisstarfsfólk um möguleg önnur úrræði en svefnlyf.
- Ræða möguleg úrræði við heilbrigðisstarfsfólk ef þú ert með bráð þvaglát, þvag-eða hægðaleka.
- Ef blóðþrýstingur fellur ítrekað við að standa upp, þá þarf að leita læknis.
- Láta mæla sjón og gæta þess að gleraugu séu af réttum styrk og alltaf hrein.

Næring og drykkur

- Gæta þess að nærast vel. Þegar matarlyst er lítil er sérstaklega mikilvægt að reyna að borða til að forðast vannæringu. Mörgum gagnast vel að borða oft yfir daginn, 5-6 máltíðir. Næringardrykkir geta verið góður kostur á milli mála eða með mat. Þeir eru orku- og próteinríkir og innihalda nauðsynleg vítamín og steinefni.
- Drekka nægan vökva, oft er miðað við 1,6 l fyrir konur og 2 l fyrir karla.
- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur daglega. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni:
 - » 70 ára og yngri: 15 µg (600 AE)
 - » 71 árs og eldri: 20 µg (800 AE)
 - » Ein matskeið eða 10 ml af þorskalýsi inniheldur 20 µg af D-vítamíni.
- Sleppa áfengum drykkjum.

Hreyfing og jafnvægi

- Gera jafnvægis- og styrktaræfingar til að auka vöðvastyrk og stöðugleika. Gott getur verið að fá leiðbeiningar hjá sjúkráþjálfara.
- Hreyfa sig rösklega flesta daga vikunnar. Gott er að ganga á ójöfnu undirlagi, velja stiga í stað lyftu eða hvað annað sem þú treystir þér til. Heimilisþríf og garðvinna teljast með.
- Leita til fóttaðgerðarfræðings ef vandamál með neglur eða húð hamla hreyfingu, til dæmis líkþorn eða inngrónar neglur.

Umhverfi

- Fara yfir nánasta umhverfi og notkun hjálpartækja. Hjá Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins er hægt að óska eftir að fá iðjupjálfa til að gera heimilisathugun.
- Fjarlægja lausar mottur, þröskulda og hluti úr gangvegi og koma fyrir tækjum til stuðnings. Sérstaklega skal huga að hjálpartækjum á baðherbergi.
- Hafa gangvegi vel lýsta, jafnvel hafa næturljós.
- Nota hjálpartæki samkvæmt ráðleggingum, til dæmis göngugrind, staf og mannbrodna.
- Hafa daglega hluti við höndina og forðast að stíga upp á stól eða lausar tröppur.
- Nota skó sem passa, haldast vel á fæti og þægilegt er að fara úr og í.
- Nota stama sokka þegar það á við.
- Íhuga að fá öryggishnapp sem fæst hjá öryggisfyrirtækjum. Hægt er að sækja um styrk hjá Sjúkratryggingum Íslands gegn læknisvottorði.

Æfingar til að draga úr hættu á byltu við að standa upp úr stól eða rúmi

Ráðlagt er að gera æfingar sem örva blóðrásina, til að minnka líkur á blóðþrýstingsfalli og svima:

- Kreppa og rétta ökkla nokkrum sinnum.
- Beygja og rétta hné nokkrum sinnum.
- Setjast varlega upp og sitja í smá stund á rúmstokk áður en staðið er á fætur.
- Standa gætilega upp og vera viss um að ná góðu jafnvægi áður en gengið er af stað.

Leitaðu á bráðamóttöku vegna byltu ef:

- Grunur er um áverka
- Máttminnkun er í handlegg, fótlegg eða andliti
- Bylta var vegna yfirlíðs
- Truflun er á tali
- Bráð einkenni svo sem hiti yfir 38°C, öndunarerfiðleikar, brjóstverkur eða óráð valda byltu

Í neyðartilvikum er hringt í 112

Frekari upplýsingar

Vefsíða Landspítala með fræðslufni um byltur:

www.landspitali.is/byltur

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - MIÐSTÖÐ
SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JÚNÍ 2024
LSH-387

ÁBYRGÐARMAÐUR:
VERKEFNASTJÓRI BYLTUVARNA

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA