

# Utvärdering av risken för fallolyckor

Syftet med denna blankett är att göra en grov utvärdering av hur stor risk Ni har för fallolyckor. Besvara frågorna nedan genom att kryssa för det alternativ som bäst beskriver Er. Kryssa endast för ett alternativ per fråga.

## 1. Vilken åldersgrupp tillhör Ni?

- under 75 år (0 p.)  
 75–84 år (1 p.)  
 85 år eller äldre (2 p.)

## 2. Har ni råkat ut för en fallolycka under de senaste 12 månaderna?

(Med fallolycka avses bl.a. att man halkar, snubblar eller faller/ramlar)

- Nej (0 p.)  
 Ja, 1 gång (2 p.)  
 Ja, 2 gånger eller oftare (4 p.)

## 3. Upplever Ni att Ni har god balans och kan förflytta Er på ett säkert sätt?

- Ja, jag rör på mig på ett säkert sätt utan hjälpmedel såväl inom- som utomhus (0 p.)  
 Ja, med hjälp av hjälpmedel (1 p.)  
 Nej, jag upplever mig osäker när det gäller min balans och/eller rörelseförmåga (2 p.)

## 4. Behöver Ni hjälp för att klara av Er allmänna dagliga livsföring? (på-/avklädning, personlig hygien, hushållsarbete såsom matlagning och städning, affärsbesök och ärenden)

- Nej, jag klarar själv av allt (0 p.)  
 Ja, jag behöver en del hjälp med vissa sysslor (1 p.)  
 Ja, jag behöver mycket hjälp (2 p.)

En del sjukdomar medför en ökad risk för fallolyckor. Sådana sjukdomar är bl.a.

- hjärtsjukdomar
- diabetes
- Parkinsons sjukdom
- yrsel
- osteoporos
- synnedsättning
- minnessjukdom
- hjärninfarkt
- respiratoriska sjukdomar
- känselbortfall i nedre extremiteterna
- sjukdomar i stöd- och rörelseorganen (bl.a. artros, ledproteser i nedre extremiteterna)

## 5. Har Ni någon av sjukdomarna ovan?

- Nej (0 p.)  
 Ja, en (1 p.)  
 Ja, 2 eller fler (2 p.)

## 6. Hur ofta motionerar Ni?

- 3 gånger i veckan eller oftare, minst 30 minuter åt gången (0 p.)  
 1–2 gånger i veckan eller oftare, minst 30 minuter åt gången (1 p.)  
 Sporadiskt eller aldrig (2 p.)

Räkna ihop alla poäng för samtliga frågor.

\_\_\_\_\_ poäng

- 0 p. Ni har ingen ökad risk för fallolyckor.  
 1–5 p. Ni har en ökad risk för fallolyckor.  
 6–8 p. Ni har en tydligt ökad risk för fallolyckor. *En professionell utvärdering rekommenderas.*  
 9–14 p. Ni har en stor risk för fallolyckor. *En professionell utvärdering krävs.*

## Ifylls av den som lämnar ut blanketten:

- inget behov av ytterligare åtgärder  
 har uppmanats motionera mer (motionsanvisningar)  
 har informerats om lämpliga motionsgrupper  
 har fått mer informationsmaterial om ämnet  
 har rekommenderats en grundligare utvärdering av risken för fallolyckor

datum \_\_\_/\_\_\_ 20\_\_\_

