

## Byltur á Landspítala - háskólasjúkrahúsi

Árlega detta um 250 sjúklingar á Landspítalanum. Meirihluti þessara einstaklinga er 67 ára og eldri. Helmingur þeirra fær enga sjáanlega áverka en margir fá mar eða skurð. Um átta prósent þeirra sem detta hljóta beinbrot.

Með samvinnu þinni, fagfólks og aðstandenda þinna er hægt að fyrirbyggja byltur. Það er gert með mati á áhættuþáttum og markvissum aðgerðum.

Ef eitthvað er óljóst og þú vilt fá meiri upplýsingar skaltu ekki hika við að hafa samband við Byltu- og beinverndarmóttökuna, síminn er 543 9900.

Landspítali - háskólasjúkrahús  
- skiptiborð . . . . . 543 1000  
Byltu- og  
beinverndarmóttaka . . . . . 543 9900

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS  
SKRIFSTOFA KENNSLU, VÍSND A OG ÞRÓUNAR Í JANÚAR 2007  
NEFND INNAN LSH UM KLÍNÍSKAR LEIÐBEININGAR  
TIL VARNAR BYLTUM

ÁBYRGÐARADILAR:  
EYGLÓ INGADÓTTIR, HELGA HANSDÓTTIR  
OG HLÍF GUÐMUNDSDÓTTIR

LÍÓSMYND: INGER HELENE BÓASSON

HÖNNUN: KYNNINGARMÁL LSH/AV



5 690939 122987 >

## Ert þú í byltuhættu?

Upplýsingar um varnir gegn byltum



---

## Helstu orsakir:

- Í mestir hættu eru þeir sem eru óstöðugir í fótum og þurfa gönguhjálpartæki til að komast um.
- Þættir í umhverfinu hvort sem er á heimili eða á sjúkrahædd geta valdið byltuhættu. Dæmi eru hál gólf, ónóg lýsing, rúmið of hátt stillt og lausar mottur.
- Svimi getur valdið byltum.
- Sum lyf geta gert mann óstöðugan og aukið hættuna á því að maður detti. Þar má nefna róandi lyf, svefnlyf og sum hjartalyf.
- Sjón er mikilvægur þáttur jafnvægis og getur sjóndepra valdið byltum.
- Bráð þvaglát eða hægðalosun getur orðið til þess að fólk dettur þegar það flýtir sér á salernið.
- Einstaklingar með minnissjúkdóma detta oft þegar þeir átta sig ekki á aðstæðum og getu sinni.
- Bráð veikindi geta einnig valdið byltu til dæmis vegna máttleysis.

Ef þú dettur getur það vakið hjá þér ótta við að detta aftur. Þessi ótti getur orðið til þess að þú hreyfir þig minna. Það getur aftur leitt til minni vöðvastyrks og minni viðbragðsflýtis og aukið þannig byltuhættu.

---

## Góð ráð til varnar:

- Taktu 1 matskeið af þorskalýsi á dag. D vítamínið er talið auka vöðvastyrk og þar með kraft í fótunum. Eftir breytingaraldur er konum ráðlagt að taka 800 - 1000 mg af kalki daglega.
- Fáðu lækni til að fara yfir lyfin þín.
- Jafnvægisæfingar hafa reynst áhrifaríkar hjá einstaklingum í byltuhættu. Ræddu þetta við sjúkraþjálfara og fáðu aðstoð við æfingar.
- Reyndu að hreyfa þig reglulega. Gönguæfingar í 30 mínútur þrisvar í viku hafa reynst vel hjá eldri einstaklingum sem búa heima.
- Þvag- eða hægðaleki getur aukið hættu á byltu. Ræddu slík vandamál við heilbrigðisstarfsfólk.
- Vertu vakandi fyrir slyshættum í umhverfi þínu.
- Vertu í góðum stömum skóm sem passa.
- Fyrir heimferð er ráðlagt að fá iðjuþjálfara eða sjúkraþjálfara til að meta heimilið þitt með tilliti til slyshættu. Farðu eftir ráðleggingum þeirra.
- Ef þú notar göngugrind, skaltu fá sjúkraþjálfara til þess að stilla hana rétt.

---

Láttu starfsfólk, ættingja og vini vita að þér sé hætt við byltu. Endurteknar byltur geta leitt til mikilla þjáninga og jafnvel dauða. Með því að fyrirbyggja byltur aukast lífsgæði þín.

## Þjónusta tengd byltuvörnum

- Auk þverfaglegrar teymisvinnu á sjúkrahæddum Landspítala til varnar byltum hjá sjúklingum, sem eru 67 ára og eldri, er Byltu- og beinverndarmóttaka Landakots starfrækt til að sinna þeim einstaklingum sem hafa dottið eða eru í byltuhættu. Þar starfa lækna, hjúkrunarfræðingar, iðju- og sjúkraþjálfarar saman við að meta og meðhöndla orsakir byltna og jafnvægistruflana. Markmiðið er að fækka byltum og áverkum vegna þeirra.
- Ef þú hefur áhuga á að fá tíma þar er best að hafa samband við lækni eða hjúkrunarfræðing deildar þinnar og ræða um það hvort ástæða sé til slíks mats. Læknir sendir beiðni á Byltu- og beinverndarmóttöku. Heimilislæknir getur líka sent slíka beiðni.