

Byltur hjá eldra fólki

Þú leitaðir á bráðamóttöku Landspítala í dag vegna byltu. Eftir skoðun læknis er ekki talin þörf á innlögn á spítalann en mælt er með að þú kynni þér eftirfarandi leiðbeiningar til varnar endurteknum byltum.

Byltur eru algengar á efri árum og afleiðingar þeirra geta verið alvarlegar til dæmis beinbrot, áverkar, verkir og töpuð færni. Byltur geta valdið kvíða og hræðslu við að detta aftur.

Orsakir byltna

Ýmislegt getur aukið hættu á byltum og oft virkar margt saman. Hér eru nokkur dæmi:

Líkamlegur styrkur, sjúkdómar og notkun lyfja

- Sýking, hjartasjúkdómur, taugasjúkdómur, heilabilun og óráð
- Máttleysi, óstöðugt göngulag, jafnvægisleysi
- Svimi og lækkaður blóðþrýstingur við að standa upp
- Sjónskerðing og sjóntruflanir
- Blóðþrýstingslyf, geðlyf, 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
- Skófatnaður eða fót sem henta ekki

Byltuvarnir

Eftir byltu er ástæða til að meta orsakir hennar með því að:

1. Bóka tíma hjá lækni á heilsugæslustöð til að láta meta þig og aðstæður þínar með byltuhættu og mögulegar forvarnir í huga. Stundum er eldra fólki vísað á byltu- og beinverndarmóttöku Landspítala til frekari rannsókna.
 - » Sum lyf auka byltuhættu og því er mikilvægt að læknir fari yfir lyfin þín árlega.
 - » Ræddu möguleg úrræði við heilbrigðisstarfsfólk ef þú ert með þvag- eða hægðaleka.
 - » Láta mæla sjón og gæta þess að gleraugu séu af réttum styrk og alltaf hrein.
2. Fara yfir nánasta umhverfi og notkun hjálpartækja.
 - » Fjarlægja lausar mottur og hluti úr gangvegi og koma fyrir tækjum til stuðnings.
 - » 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.
 - » Íhuga að fá neyðarhnapp.

3. Næring og drykkur

- » Drekkja nægan vökva og sleppa áfengum drykkjum. Drekkja meira fyrri part dags en minna á kvöldin. Fara á salerni áður en svefnlyf eru tekin.
- » Gæta þess að nærast vel. Næringardrykkir geta hentað til að tryggja bæði vökva og næringu.
- » Taka 25 µg eða 1000 AE af D vítamíni alla daga ársins.

4. Hreyfing og jafnvægi

- » Gera jafnvægis- og styrktaræfingar til að auka vöðvastyrk og stöðugleika. Gott getur verið að fá leiðbeiningar hjá sjúkraþjálfara.
- » Stunda hreyfingu í 30-60 mínútur daglega. Gott er að ganga á ójöfnu undirlagi, ganga stiga eða hvað annað sem þú treystir þér til. Heimilisþrif og garðvinna teljast með.
- » Leita til fótaaðgerðarfræðings ef vandamál með neglur eða húð hamla hreyfingu, til dæmis líkþorn eða inngrónar neglur.

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 yfirliðs
- 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 fræðsluefni um byltur: www.landspitali.is/byltur