

Samtaleguide:

Hvordan snakke med eldre om fallforebygging



Gjennom samtale kan vi hjelpe eldre med å finne sin egen motivasjon for å forebygge fall. I stedet for å fortelle hva de bør gjøre, er det bedre å utforske personens egne perspektiver og bekymringer.

Skap trygghet og normaliser temaet

Noen kan ha negative assosiasjoner til fallforebygging, da det kan føles som en påminnelse om skrøpelighet eller tap av uavhengighet. Skap et trygt rom for samtale, møt personen der de er uten å presse på løsninger:

- *Hva betyr trygghet for deg i hverdagen?*
- *Hva kan gjøre hverdagen din enklere eller tryggere?*
- *Fall er noe som kan skje alle, uansett alder. Endringer i balanse, syn, eller styrke gir høyere risiko for å falle, men mye kan forebygges med relativt enkle grep.*

Få frem den Eldres perspektiv og innvirkning på dagliglivet

Kartlegg hvordan redusert balanse eller frykt for å falle preger hverdagen:

- *Har du opplevd å miste balansen eller føle deg usikker hjemme?*
- *Hvordan opplever du at balansevanskene/fallhendelsen påvirker deg i hverdagen?*

Utforsk ambivalens: fordeler og utfordringer

Mange forstår at fallforebygging er viktig, men er skeptiske til å gjøre tiltak.

Få frem både bekymringer og fordeler den eldre ser:

- *Hva ville være positivt med at du opplever hjemmet ditt som tryggere?*
- *Hva tenker du om å gjøre noen små endringer for å redusere fallrisiko og gi deg økt trygghet?*
- *Hva har du prøvd tidligere for å forebygge fall?*
- *Mange synes at styrke- og balanseøvelser hjelper dem å gå stødigere. Har du noe erfaring med slik trening fra før? Vi kan gå gjennom 4 enkle øvelser sammen nå.*

Gjenta det den eldre har sagt til deg

Når personen selv setter ord på både utfordringer og gevinster, blir det lettere å finne løsninger som oppleves meningsfulle:

- *Du liker å gå tur, men du er redd for å miste balansen. Samtidig ønsker du ikke å bruke staver fordi det føles som et nederlag.*
- *Du ønsker å bli tryggere på beina, men du føler deg usikker på om trening vil hjelpe.*
- *Du snubler ofte i gulvteppet, men det er viktig for deg å ha det koselig i hjemmet.*

Fremhev styrker som allerede er til stede

Ved å synliggjøre og anerkjenne det personen allerede gjør som er positivt, kan du gi personen økt mestringstro.

- *Du gjør allerede mye bra for å forebygge fall ved å ha et sunt kosthold.*
- *Det at du ønsker å bo i huset ditt lengst mulig er en god grunn til å drive med fallforebyggende øvelser.*
- *Hva liker du å gjøre i hverdagen som gir deg glede og mestring?*
- *Det du forteller viser at du har gjort mange gode valg for helsen din allerede.*

Gi personen innsikt i egne grunner til å forebygge

Koble forebyggende tiltak til ønskene:

- *Hva er viktig for deg. Hva ønsker du å kunne gjøre i hverdagen?*
- *Hvis du unngår å falle, hva ville den største gevinsten være for deg?*
- *Hva ville det bety for deg å kunne fortsette å bo hjemme så lenge som mulig?*
- *Hvordan ville det oppleves å gå mer stødig og trygt?*
- *Du sier at du ønsker å føle deg tryggere når du går ut, og at du liker å være aktiv. Kanskje noen enkle øvelser kunne hjelpe deg med det?*
- *Øvelser som styrker bena og balanse kan hjelpe deg med å gå trygt i trapper.*

Hjelp personen til å finne sine egne løsninger

Endring skjer lettere når den eldre får være med å bestemme og ta valgene. Kom med motiverende, positive eksempler på små tiltak, men la personen velge. Når tiltakene oppleves som personlige valg, øker sjansen for at de blir gjennomført:

- *Hvilke tiltak tror du kunne passet for deg? Hva kunne vært et lite første skritt i riktig retning?*
- *Kjenner du andre som har falt? Hva kunne de ha gjort for å forhindre det fallet?*
- *Er det noe du kunne tenke deg å prøve, bare for å se hvordan det fungerer?*
- *Noen opplever at bedre lys hjelper dem å føle seg tryggere. Hva tenker du om det?*
- *Å legge matte i dusjen kan gjøre badet sikrere for alle.*

Støtt og følg opp over tid

Små justeringer og oppmuntring underveis kan gjøre en stor forskjell. Fortsett å motivere! Vis interesse for fremgang, men normaliser også tilbakefall og utfordringer:

- *Hvordan har det gått siden sist vi snakket om dette?*
- *Har du merket noen forskjell etter at du prøvde den nye løsningen?*
- *Det er helt normalt å glemme å gjøre øvelsene iblant. Vil du finne en fast tid på dagen hvor det passer bedre?*

