ATT BLI ÄLDRE ÄR SOM
ATT SPELA ISHOCKEY.
MAN KAN BEHÖVA SKYDD
FÖR ATT ÖVERLEVA.
Reebok
CCM
Reebok

NordiCare®

Höftskyddsbyxor räddar liv.

Varje år faller ungefär 18 000 äldre och slår sig så illa att de får en höftfraktur.

Skadan leder ofta till en lång rehabilitering och många drabbas även av funktionella begränsningar såsom nedsatt gångförmåga och en oro för att falla igen.

För en stor del, nästan en av tio, händer det värsta – de avlider. Det är faktiskt tre gånger fler svenskar som dör på grund av fallskador än som avlider i trafikolyckor.

Men allt är inte nattsvart. Höftskyddsbyxor kan bidra till att många av höftfrakturerna aldrig inträffar.

Du kan inte hindra alla äldre från att falla.

Men du kan se till att de landar mjukt.

Med åldern ökar sannolikheten att falla och drabbas av en höftfraktur. Risken är dessutom ännu större om man sedan tidigare är drabbad av benskörhet eller har haft en stroke.

Att kunna ha ett aktivt liv utifrån sina förutsättningar har stora positiva effekter för hälsan och välbefinnandet. Den största effekten för god hälsa har fysisk aktivitet då den bidrar till att stärka skelettets hållfasthet. Det finns många andra fördelar med att hålla sig fysiskt aktiv. Muskelstyrka, balans, gång-, reaktions- och syreupptagnings-förmåga kan förbättras eller bibehållas, vilket ökar möjligheten till ett aktivt liv med hög livskvalitet.

Ett fall kan dock förändra mycket. En höftfraktur, som är den allvarligaste och en mycket vanlig följdskada, kan medföra att gångförmågan drastiskt försämras. Många äldre får svårt att återvända till eget boende och livet utvecklas i en riktning som vi kanske inte önskar.

En studie om äldre och varför de faller, publicerad i The Lancet, visar att äldre faller även efter att fallpreventiva åtgärder genomförts. De flesta, 41 %, föll då de kom i obalans antingen efter att de förflyttat sig på slät mark, rest/satt sig eller varit stillastående. Forskningen visar att det nästan är omöjligt att förhindra alla fall, även om man till exempel tar bort trösklar och mattor. Det är därför det är så viktigt att mildra effekten av fallet och att agera innan det är för sent.

Det är med andra ord viktigt att anpassning av omgivningen aldrig får vara den enda åtgärden för att förebygga fallolyckor. Då äldre personer ofta faller vid gång på plan yta och utan inverkan från yttre faktorer är SafeHip® höftskyddsbyxor den enda åtgärd som omedelbart minskar risken för fraktur.

Så här fungerar världens främsta höftskyddsbyxa – SafeHip!

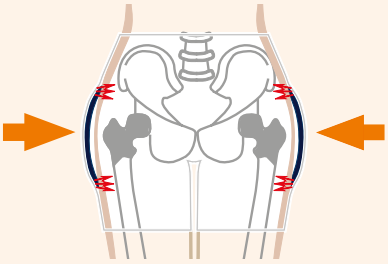
SafeHip® är som en vadderad underbyxa att bära under kläderna. Funktionen är enkel. Vid ett fall fungerar skyddet både energiupptagande och energispridande. Stöten mot höften dämpas och istället för att höftbenet ska ta upp all kraft, så fördelas stöten ut i mjukdelarna. Inuti byxorna ligger det stötupptagande materialet i en hästsko-form runt höftbenet. Ungefär som en frälsarkrans som håller frakturen borta.

SafeHip® är det enda mjuka höftskyddet med dokumenterad klinisk effekt som minskar risken för höftfraktur vid fall med 60%. Jämförande biomekaniska studier av höftskyddsbyxor från olika tillverkare visar att långt ifrån alla byxor verkligen skyddar mot frakturer. Dessa studier visar också tydligt att SafeHip® med sitt hästskoformade, mjuka skydd ger det bästa skyddet mot höft-frakturer.

Användning av SafeHip® är ett av de enklaste, och mest kostnadseffektiva sätten att minska risken för fallrelaterade höft-frakturer.

SafeHip – olika modeller för olika behov.

För att höftskyddsbyxor ska skydda måste de vara så sköna att de verkligen används. För vissa är det viktigt att byxan är lätt att ta av och på och behaglig att använda såväl dag som natt. För andra är det viktigt att byxan är tunn och tight så den inte syns under kläderna. Därför finns SafeHip® i olika varianter för olika användares behov. Vi rekommenderar SafeHip® med fastsydda skydd, både säkert och hygieniskt!



PATENTERADE HÄSTSKOFORMADE SKYDD

SafeHip® har ett mjukt hästskoformat höftskydd som är både energiupptagande och energispridande.

Hästskoformen möjliggör att en stor del av kraften vid ett fall leds bort från höftbenet och istället absorberas av mjukdelarna runt om.

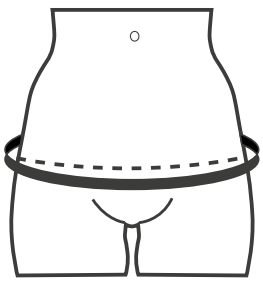
SAFEHIP- VÄRLDENS MEST VÄLDOKUMENTERADE HÖFTSKYDD

Med mer än 20 års erfarenhet av forskning och utveckling är SafeHip® det allra säkraste och mest bekväma höftskyddet som finns idag. Både foamskydd och textila skydd är hästskoformade och har i jämförande biomekaniska studier visat sig ha marknadens mest skyddande egenskaper.
Alla SafeHip® produkter är CE-märkta, klass 1.

ATT TA MÅTT

För att bestämma rätt storlek mäts höftmåttet på bredaste stället. Storlekarna går något omlott, se tabell nedan. Om höftmåttet ligger i intervallet mellan två storlekar, välj då den mindre storleken om låren är smalare och den större ifall låren är kraftigare. Detsamma gäller om inkontinensskydd ska användas, vi rekommenderar då AirX eller Classicmodellen.

	SafeHip AirX	SafeHip Classic	SafeHip Discreet	SafeHip Active
XS	65-85	65-85	-	-
S	75-95	75-95	75-95	85-95
M	90-110	90-110	90-105	95-105
L	100-120	100-120	100-115	105-115
XL	110-140	110-140	110-130	115-125
XXL	120-150	-	125-150	-



SAFEHIP AIRX OCH SAFEHIP CLASSIC Trygga och flexibla

SafeHip AirX

SafeHip® AirX är en höftskyddsbyxa med mjuka, fastsydda textila skydd. Skydden upplevs som följsamma och byxan är luftig och skön att bära. SafeHip® AirX är rundstickad och mycket elastisk vilket gör att den är lätt att ta på och av. Kan användas som underbyxor eller som överdragsbyxa. Fungerar utmärkt tillsammans med eventuella inkontinensskydd.

TVÄTTRÅD: Klarar tvätt upp till 95° och torktumling vid hög temperatur. Ökad livslängd uppnås vid lägre tvätt/torktemperatur.
MATERIAL: Bomull 58%, Polyamid 36%, Elastan 6%. Latexfri.
MODELLER: **Unisex**: 60310, **Herr**: 60311, **Open** (öppen gren): 60314.
STORLEKAR: XS-XXL.

SafeHip Classic

SafeHip® Classic är en höftskyddsbyxa som finns både med fastsydda och urtagbara mjuka foamskydd. Byxan är luftig och mycket skön att bära. Safehip® Classic är rundstickad och mycket elastisk vilket gör att den är lätt att ta på och av. Kan användas som underbyxor eller som överdragsbyxa. Fungerar utmärkt tillsammans med eventuella inkontinensskydd.

TVÄTTRÅD: Maskin 60°. Torktumla vid låg temperatur. Ökad livslängd uppnås vid lägre tvätt/torktemperatur.
MATERIAL: Bomull 71%, Polyester 25%, Elastan 4%. Latexfri.
MODELLER: **Unisex**: 60300, **Unisex 3-pack**: 60307, **Open** (öppen gren): 60304.
STORLEKAR: **Unisex** och **Open** XS-XXL. **Unisex 3-pack** XS-XL.

SAFEHIP DISCREET Tunna och diskreta

SafeHip Discreet

Safehip® Discreet är en tunnare och tightare höftskyddsbyxa med mjuka fastsydda textila skydd. **Speciellt designad för seniorer som önskar en byxa som inte syns under kläderna**. Används som en underbyxa. Skydden upplevs som följsamma och byxan är sval och skön att bära.

TVÄTTRÅD: Maskin 60°. Torktumla vid låg temperatur. Ökad livslängd uppnås vid lägre tvätt/torktemperatur.
MATERIAL: Polyamid 94%, Elastan 6%. Latexfri.
MODELLER: **Herr**: 6034030, **Dam**: 6034040.
STORLEKAR: S-XXL.

SAFEHIP ACTIVE Enkel vid aktivitet

SafeHip Active

Safehip® Active är ett höftskydd i gördelmodell, speciellt designad för seniorer med en aktiv livsstil. Sitter stadigt och används med fördel utanpå kläderna. Enkel att ta av och på med kardborrelåsning fram. Används med fördel vid balansträning och andra utmanade aktiviteter.

TVÄTTRÅD: Maskintvätt 40°. Fäst kardborrbanden vid tvätt. Använd gärna tvättpåse.
MATERIAL: Polyester 78%, Elastan 22%. Latexfri.
MODELL: **Unisex**: 60330.
STORLEKAR: S-XL.

SafeHip höftskyddsbyxor är en bra livförsäkring.

I många kommuner och landsting har politikerna beslutat att höftskyddsbyxor ska vara subventionerade. Det innebär att samhället tar ett välkommet ansvar utifrån ett hälsoekonomiskt perspektiv.

Fallskador utgör ca 12 % av alla vårdtillfällen och är efter hjärt- och kärlsjukdom den främsta orsaken till sjukhusvård. Av dessa fallskador står höftfrakturer för mer än hälften av den direkta sjukvårdskostnaden och medför dessutom mycket lidande och sänkt livskvalitet för den drabbade.

En höftfraktur beräknas kosta cirka 400 000 kronor det första året i direkta sjukvårds-kostnader. Den summan kan jämföras med 1 500 kronor som är kostnaden för att utrusta en person med SafeHip® höftskyddsbyxor under ett år. Studier visar att det är hälsoekonomiskt motiverat att erbjuda höft-skyddsbyxor till personer med hög fallrisk. Några höftskyddsbyxor per pensionär ger med andra ord en bättre möjlighet till ett långt, aktivt och skadefritt liv.

Om alla personer med fallrisk blev erbjudna SafeHip® höftskyddsbyxor skulle antalet höftfrakturer kraftigt reduceras och såväl pengar som mänskligt lidande kunna sparas. SafeHip® kan ses som en ekonomisk och bra livförsäkring där både samhälle och den enskilda individen blir vinnare.

SÅ HÄR SÄGER SJUKGYMNASTERNA PÅ KARLSKRONA KOMMUNREHAB OM SAFEHIP.

”En naturlig del av arbetet”

Socialstyrelsen och Senior Alert rekommenderar höftskyddsbyxor för att begränsa fallskadorna inom äldreomsorgen. Men hur ser man egentligen på användandet av höftskydd i våra kommuner och landsting? Vi fick en pratstund med fem engagerade sjukgymnaster på Karlskrona kommunrehab.

I Blekinge län har man använt höftskyddsbyxor under en längre tid. Karlskrona kommun har även tagit beslutet att höftskyddsbyxor ska vara kostnadsfria för användarna, vilket innebär att rehabteamet beställer byxorna och kommunen står för inköpskostnaden.
– Man har varit framsynt här i vårt län. Vi vet att det finns studier som visar att höftskyddsbyxor är bra. Både vår MAS och vår rutinerade vårdpersonal är positivt inställda!

Hur stort är då problemet med höftfrakturer och andra fallskador i Karlskrona kommun?

Ungefär 2 700 fallolyckor per år, berättar sjukgymnasterna. Ungefär hälften av fallen sker på särskilda boenden och hälften i hemmen. Men det rör sig inte bara om säsongsbetonade halkolyckor, de flesta fall sker inomhus. Studier visar att det kan finnas olika orsaker till att äldre faller, såsom försämrad balans eller förändringar i medicineringen. Att förebygga fallskador kräver flera insatser:
– Vi arbetar i team med många olika åtgärder, till exempel balansträning. Teamarbetet är viktigt, att alla har insyn i journalen och jobbar tillsammans för att se helheten. Det är personalen ute på boendet som hanterar fallrapporterna och som står närmast patienterna, därför kontaktar de oss när det är aktuellt med höftskyddsbyxor. De är ju rädda om sina brukare!

Att arbeta med det nationella kvalitetsregistret Senior Alert tillhör en viktig del i det dagliga arbetet inom Karlskrona kommun. I Senior Alert finns ett poängsystem (se sid.12) som används för att avgöra om en person behöver höftskydd. Några av kriterierna för att få höftskyddsbyxor är att man ska vara allmänt ostadig och ha en tendens att falla. Detta innebär att många av brukarna använder höftskyddsbyxor.

Så hur tycker personal och brukare att det fungerar, rent praktiskt?

– Höftskyddsbyxor är en naturlig del av arbetet så det är inga problem. De flesta av brukarna accepterar byxorna. Någon dam har kanske varit skeptisk till att höfterna blir bredare, men personalen är ju väldigt duktig, de ser till att det fungerar.

Till sist. Det finns flera olika märken av höftskyddsbyxor – varför använder ni just SafeHip®?

– Vi har alltid haft dem. De fungerar ju bra! En höftskyddsbyxa är ju som en vanlig byxa och antingen använder man det ena eller det andra. Det fungerar utmärkt att använda SafeHip® som en underbyxa. Många av våra brukare använder inkontinenshjälpmedel, då kan den öppna byxan vara en fördel för personalen vid byte av blöja.

Bild: Karlskronas rehabteam

Karlskrona kommun har bestämt sig och subventionerar SafeHip® höftskyddsbyxor till samtliga fallriskbenägna.

Socialstyrelsens åsikt är tydlig. Använd höftskyddsbyxor.

Varje verksamhet som vårdar fallbenägna patienter ska ha rutiner för fallprevention. Rutinerna ska innefatta såväl medicinska åtgärder som omvårdnadsinsatser. Socialstyrelsen rekommenderar att höftskyddsbyxor erbjuds när risk för fall och frakturer föreligger.

För att minska risken för fall på äldreboende eller i hemsjukvård utgör initial fallriskvärdering en obligatorisk åtgärd enligt Socialstyrelsen. De flesta av Sveriges kommuner deltar i Senior Alerts nationella kvalitetsregister. Målet med detta är att tidigt identifiera personer som befinner sig i riskzonen för att falla, utveckla trycksår eller drabbas av undernäring.

RISKBEDÖMNING

Senior Alert använder Downton Fall Risk Index för att mäta risken för fall och därigenom kunna erbjuda varje senior säker vård.

I tabellen till höger visas hur riskfaktorer läggs ihop till att bli en summa mellan 0-11. **En summa på tre eller mer indikerar hög fallrisk= Höftskyddsbyxa på!**

Det är viktigt att inte bara fokusera på totalsumman. Kom ihåg att den mest vägledande informationen om en persons risk att falla har de som står personen närmast!

Summan för de olika delområdena ger viktig vägledning över riskområden där åtgärder bör sättas in. Flera typer av insatser samtidigt har visat sig vara mest effektivt.

Informera patienten och närstående om riskbedömningen och vilka förebyggande åtgärder som planeras.

DOWNTON RISK FALL INDEX

TIDIGARE KÄNDA FALL	SKALA
Ja	1
MEDICINERING	
Ingen	0
Lugnande/sömnmedel/neuroleptika	1
Diuretika	1
Antihypertensiva (annat än diuretika)	1
Antiparkinson läkemedel	1
Antidepressiva läkemedel	1
Andra läkemedel	0
SENSORISK FUNKTIONSNEDSÄTTNING	
Ingen	0
Synnedsättning	1
Hörselnedsättning	1
Nedsatt motorik (tecken på förlamning)	1
KOGNITIV FUNKTIONSNEDSÄTTNING	
Orienterad	0
Ej orienterad (kognitiv funktionsnedsättning)	1
GÅNGFÖRMÅGA	
Säker	0
Osäker	1
Saknas	0
SUMMA	

SafeHip® Active

SafeHip® Active är en höftskyddsgördel för aktiva personer. Du sätter den utanpå kläderna ungefär som om du knyter en kofta runt midjan. Enkelt, flexibelt och tryggt.

Frågor och svar.

Höftskyddsbyxor hjälper inte alltid, varför ska de då användas?

Det finns studier som visar tveksamma resultat vid användande av höftskyddsbyxor. Dessa studier har dock gjorts på byxor med låg funktion eller obekväma skydd. Som en följd av detta har byxorna inte alltid använts, vilket är inkluderat i de låga resultaten. Det är ungefär som att en cykelhjälm bara hjälper om den sitter på huvudet, inte när den ligger på hatthyllan. Höftskyddsbyxor skyddar inte mot höftfrakturer till 100 %, men kliniska studier visar att SafeHip® med mjuka och effektiva hästskoformade skydd minskar risken för fallrelaterade höftfrakturer med 60 %.

Kan alla fallbenägna personer använda höftskyddsbyxor?

Ja. SafeHip® höftskyddsbyxor utgör ett bra skydd för alla fallbenägna personer. Alla är vi dock olika, därför finns SafeHip® i flera olika modeller, så att det ska vara enkelt att hitta en passande byxa.

Är höftskyddsbyxor bekväma?

Självklart kan man känna sig aningen osäker inför användande av höftskyddsbyxor. SafeHip® AirX är den mest följsamma av våra modeller och passar därför utmärkt att bära dygnet runt. Med SafeHip® AirX går det fint att sova på sidan utan att skydden upplevs som störande.

Hur gör man med val av storlek om användaren har inkontinensskydd?

Inkontinensskydd påverkar inte val av storlek. Mät det mest omfångsrika måttet runt stussen. Höftskyddsbyxorna är töjbara och formar sig. Det finns också modeller med öppen gren.

Användaren passar i två storlekar enligt mått-tabellen. Vilken ska vi välja?

Är användaren en mager person, välj den mindre storleken och omvänt om det är en person med kraftigare mage eller lår. SafeHip® ska inte sitta åt eller kännas obehagliga.

Varför rekommenderas fastsydda skydd?

När skydden är fastsydda sitter de alltid rätt placerade och riskerar inte att försvinna i tvätthanteringen. SafeHip®-skydden klarar både tvätt och torktumling utan problem. Hygieniskt och säkert.

Är det meningsfullt att använda höftskyddsbyxor om man redan haft en höftfraktur?

Ja. Tidigare fall och frakturer är starka riskfaktorer för nya frakturer. SafeHip® är ett klokt val för alla som har haft en höftfraktur.

FÖR DIG SOM VILL LÄSA MER:

- Senior Alert: http://www.lj.se/senioralert
- Rikshöft: http://rikshoft.se/
- Vårdhandboken: http://www.vardhandboken.se/
- Öppna jämförelser av äldreomsorg. Socialstyrelsen: http://www. socialstyrelsen.se/oppnajamforelser/aldreomsorg
- Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar 2012. Socialstyrelsen: http://www.socialstyrelsen.se/
- Fall och fallskador: Åtgärder för att förebygga (2011). Sveriges Kommuner och Landsting. http://www.skl.se/

Information till vårdpersonal.

Höftfrakturer är efter hjärt- och kärlsjukdomar den största orsaken till sjukhusvård. Höftfrakturerna utgör den grupp av alla typer av kirurgiska sjukdomar som konsumerar mest vård genom hela vårdkedjan. Statistik ur det nationella kvalitetsregistret *Rikshöft* visar att dödligheten är något ökad (10–15 %) hos höftfrakturpatienter under det första året efter en höftfraktur, jämfört med ålders- och könsmatchad kontrollpopulation utan höftfraktur.

Kvalitetssäkring av fallprevention

Varje verksamhet som vårdar personer med risk för fall ska ha rutiner för fallprevention. Socialstyrelsen redovisar årligen i *"Öppna jämförelser – vård och omsorg om äldre"*, antalet personer med fallskador per 1 000 invånare 80 år och äldre som skrivs in på sjukhus. För 2014 varierade resultatet för landets kommuner mellan 30 och 86 fallskador per 1 000 invånare, med ett genomsnitt på 60. Denna indikator är ett kvalitetsmått på hur effektivt det fallpreventiva arbetet har genomförts. I *Senior Alerts* kvalitetsregister kan man även utläsa i vilken utsträckning åtgärder satts in för de personer som bedömts ha en hög risk för fall. Bland de viktigaste åtgärderna för att förhindra fall och fallskador är att utan att dröja bedöma risken för att en patient ska falla och vilka åtgärder som ska sättas in. Rutinerna ska innefatta både medicinska åtgärder och omvårdnadsåtgärder. Studier visar att bäst effekt för att uppnå en hög säkerhet för våra äldre och låg frakturincidens är att arbeta multifaktoriellt. Det handlar om att arbeta med fallprevention, nutrition, genomgång av mediciner, tillse god belysning och gångträning för att nämna några viktiga insatser. Anpassning av omgivningen får aldrig vara den enda åtgärden för att förebygga fallolyckor. Äldre personer faller ofta vid gång på plan yta utan att yttre faktorer inverkar.

Socialstyrelsen

I Socialstyrelsens *Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar 2012* anges höftskyddsbyxor som det enda rekommenderade hjälpmedlet för att förebygga höftfrakturer. För att uppnå en bättre hälsa och funktionsförmåga för personer med hög risk för fall bedömer Socialstyrelsen att det initialt innebär högre kostnader exempelvis för inköp av höftskyddsbyxor och/eller medicinering, men på längre sikt kan kostnaderna minska då dessa personer får en bättre hälsa och en förbättrad livskvalitet. Att ge höftskydd till äldre med hög fallrisk i särskilt boende är en kostnadsbesparande åtgärd jämfört med ingen åtgärd.

Vetenskapliga studier

Studier som genomförts med syfte att undersöka höftskyddsbyxors effektivitet att minska risk för höftfraktur visar i en Cochrane-översikt att höftskyddsbyxor ger skydd mot höftfraktur. Översikten poängterar dock att en av svårigheterna med höftskyddsbyxor är compliance/acceptans vilket till stor del kan förklaras av att de första modellerna hade hårda skal och svårhanterliga byxor. SafeHip® har idag endast följsamma mjuka skydd över höfterna och byxan är rundstickad och elastisk. En annan viktig aspekt är att alla höftskydd från olika tillverkare inte alltid är lika effektiva. Det finns till och med höftskydd som inte skyddar alls. SafeHip® är den enda kliniskt dokumenterade effektiva höftskyddsbyxan med 60 % frakturriskreducering. Detta tack vare den patenterade hästskoformen som avleder energin från ett fall ut i mjukdelarna bort från höftbenet. Även jämförande biomekaniska studier visar att SafeHip ger det absolut mest effektiva skyddet mot höftfrakturer.

KÄLLHÄNVISNINGAR:

- Lauritzen JB, Petersen MM, Lund B. Effect of external hip protectors on hip fractures. Lancet. 1993; 341: 11-13
  Ett genombrott inom frakturprevention. Med SafeHip reducerades antalet höftfrakturer med mer än 50 %.
- Gillespie WJ, Gillespie LD, Parker MJ. Hip protectors for preventing hip fractures in older people. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 10.
  Alla höftskydd skyddar inte lika bra vilket denna omfattande litteraturgenomgång visar.
- Bentzen H , Bergland A, Forsén L,. Risk of hip fractures in soft protected, hard protected, and unprotected falls. Injury Prevention 2008; 14: 306-310
  Frakturrisken reduceras med nära 60 % vid användande av antingen hårda eller mjuka SafeHip.
- Robinovitch S, Feldman F, Yang Y, Schonnop R, Lueng PM, Sarraf T, Sims-Gould J, Loughin M. Video Capture of the circumstances of falls in elderly people residing in long-term care: an observational study. Lancet. 2013; 381(9860): 47–54.
  Att halka är en ovanlig orsak till fall bland äldre. Den vanligaste orsaken är helt enkelt att komma i obalans trots att fallpreventiva åtgärder genomförts.

- För mer information, kontakta gärna NordiCare: 042-35 22 20

SVERIGE

EKROS & HULTBERG/NORDICARE FOTO: FREDDY BLIQUIST, HELENA PETERS REV. 2018-09

Kom ihåg!

Det är med höftskyddsbyxor som med cykelhjälmar.
De ska användas för att ge ett skydd. Ligger de kvar i
garderoben gör de ingen nytta.

SafeHip® Livräddaren.

NordiCare®

NORDICARE ORTOPEDI + REHAB AB • Solrosvägen 1 • SE-263 62 Viken
Kontor: 042-35 22 20 • Fax: 042-35 22 21 • www.nordicare.se