

# Sjekkliste fall- og bruddrisiko. Fastlege

Utredning	Aktuelle tilstander / undersøkelser	
Årsaker	Redusert styrke/balanse/gangfunksjon Osteoporose Overmedisinering Alkohol Ortostatism Hjerterytme/forstyrrelser Ernæringssvikt Nevrologiske lidelser Synsforstyrrelser Fot-/bensmerter Vannlatingsproblemer Demens	
Osteoporose -litt utdypende	Diagnosen kan stilles på 3 forskjellige måter (ett kriterium holder) <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bentetthetsmåling (DXA), T-score &lt; 2,5 uten brudd eller T-score &lt;-1,5 med lavenergibrudd</li> <li>2) FRAX-score &gt; 20% risiko for alvorlig osteoporotisk brudd <a href="http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp">www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp</a></li> <li>3) Gjennomgått lavenergibrudd (etter fall fra egen høyde eller lavere). Hoftebrudd, vertebrale kompresjonsbrudd eller 2 andre lavenergibrudd er diagnostisk for osteoporose.</li> </ol> Ta røntgen Thorakal + Lumbal-columna ved ryggsmerter	
Blodprøver	Hb, HBA1C, FT4/TSH, B12, folat, albumin, elektrolytter, Vit D, Ca, urinsyre, kreatinin, GFR, CDT el PEth, m. fl.	Fastlege
Identifisert problem	Tiltak med dokumentert effekt	
Ostoporose	Førstevalg Alendronat tablett Skift til Prolia injeksjon eller Aclasta infusjon ved bivirkninger eller problemer med etterlevelse. Husk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg til kalk og vitamin D</li> <li>• Sjekk tannstatus før oppstart av behandling</li> <li>• Oppfølging med DXA / blodprøver</li> </ul> Vurder seponering Alendronat etter 5 år, Prolia bør ikke seponeres.	
Polyfarmasi	Redusere / seponere medisiner. Særlig sovemedisiner, beroligende medisiner, blodtrykksmedisiner, smertestillende, antidepressiva og nevroleptika.	
Ernæringssvikt	Vurder ernæringsdrikk / kosttilskudd i 3 mnd. ved BMI <20 Vitamin D-tilskudd hvis verdi <75	
Multimorbiditet	Vurder henvisning til geriatrisk fallpoliklinikk eller daghospital.	Bydel/kommune
Falltendens generelt	Vurdering og utbedring/tilpassing av hjemmemiljø	
Nedsatt styrke/balanse	Tilpasset styrke-balansetrening, individuelt eller gruppe.	
Utemiljø og skotøy	Strøing, sikre gangveier, gode og stabile sko, brodder når det er glatt	