



## Ny publikation og regionale seminarer sætter fokus på forebyggelse af ældres faldulykker

*Sund By Netværket går i luften med otte anbefalinger om forebyggelse af ældres faldulykker. Samtidig afholdes der fire regionale seminarer, hvor hovedpointer og den gode kommunale model for forebyggelsesarbejdet præsenteres.*

Faldulykker er hyppigste ulykkestype blandt ældre, og udgør et vigtigt folkesundhedsproblem. Hver tredje ældre over 65 år og hver anden over 80 år falder én gang om året. Ældre, som har oplevet at falde, bliver ofte bange for at falde igen. Frygten påvirker og begrænser hverdagslivet!

Tal fra Landspatientregistret og ulykkestatistikker viser, at det er muligt at reducere antallet af faldulykker. Publikationen og seminarerne giver politikere, planlæggere og praktikere med ansvar inden for områder som træning, behandling, pleje og omsorg i forhold til ældre indblik i de anbefalelsesværdige indsatsområder, der strækker sig fra det overordnede politikformulerende til hverdagen med systematisk registrering og opfølgning.

### Regionale seminarer i april/maj

Få de otte anbefalinger, kommunale erfaringer og inspiration til at iværksætte konkrete strategier til forebyggelse af fald hos ældre på et af de fire regionale seminarer. Profil Teatret formidler bl.a. kommunale eksempler set fra borgerens og kommunens perspektiver.

Målgruppe: Politikere, planlæggere og embedsfolk ansat inden for sundhedsområdet i kommunerne. Tilmelding er nødvendig, find arrangementet i <http://sund-by-net.dk/kalender>.

### Det nytter!

Målrettet faldforebyggelse nytter. Sæt ind med fx mindre ændringer i hjemmet, individuelt tilpasset træning af de ældres muskelstyrke og balance samt indtagelse af D-vitamin i kombination med calcium. Kommunen kan også systematisere en tidlig opsporing af ældre, der er i risiko for at falde. Fokusér på ældres muligheder og ressourcer ved at bidrage til opbygning/vedligeholdelse af de ældres sociale netværk og interesser.

Kommunen opnår ved en forebyggende indsats reduktion af antallet af faldulykker, at sikre ældres livskvalitet og spare ressourcer på sundheds- og socialområdet. Se vedhæftet fakta-ark.

### Yderligere oplysninger

Kontakt Sund By Netværkets temagrupper, der har udarbejdet publikationen og står bag seminarerne:

Hanna Vestenaa (formand), Holbæk Kommune, social- og sundhedscentret, tlf. 7236 8099, [hava@holb.dk](mailto:hava@holb.dk)

Lene Buur Jensen (næstformand), Svendborg Kommune, sundhedsafdelingen, tlf. 6223 4043, [lene.buur.jensen@svendborg.dk](mailto:lene.buur.jensen@svendborg.dk)

Eva Thune Jacobsen (i redaktionen), Helsingør Kommune, Social- og Sundhedsforvaltningen, tlf. 2031 5075, [Etj46@helsingor.dk](mailto:Etj46@helsingor.dk) (tilbage fra ferie d. 3. marts).

Publikationen er udarbejdet på baggrund af tema-workshops, litteraturgennemgang, bidrag fra eksperter inden for områdets forskning og praktikere. Den er udsendt til samtlige kommuner, regioner, Sund By Netværkets samarbejdspartner og relevante aktører indenfor sundhed og omsorg, og kan downloades: <http://sund-by-net.dk/publikationer> eller kontakt Sund By Sekretariatet og få en tilsendt: <http://sund-by-net.dk/index.php?id=1317>.

## Faktaark

### Det nytter noget

- Faldulykker er den hyppigste ulykkesårsag blandt ældre + 65 år.
- 45.000 kommer på skadestuen pga. fald /år
- 13.000 indlægges efter et fald / år.
- Ca. 10.000 ældre får hoftebrud / år – 95 % skyldes fald.
- Det anslås at der dør ca. 1300 ældre / år som følge af fald.
- Halvdelen af dem, der ved fald har pådraget sig en hoftefraktur, kommer aldrig til at gå som før.
- 20 % dør inden for et ½ år.

### Omkostninger

- I 1994 blev et hoftebrud opgjort til at koste 147.000 kr. svarende til ca. 202.000 kr. i 2009.-kr.
- Fald blandt ældre koster ca. 2% af sundhedsudgifterne. 60 % i sygesektoren og 40 % i kommunerne. Omregnet til danske forhold betyder det i alt 2 mia. kr., hvoraf ca. 800 mio. kr. i kommunerne.
- Pr. hoftebrud ca. 80.000 kr. i kommunale omkostninger.

### Omkostninger for den enkelte

- Frygt for at falde igen begrænser evnen til at færdes.
- Begrænsninger i hverdagslivet fører til social isolation.

### Faldforebyggelse har en positiv effekt

- Tilpasset træning giver øget muskelstyrke
- Reduktion af risikofaktorer i boligen
- D-vitamin og Calcium har vist at have effekt

### 8 anbefalinger for faldforebyggelse

#### Anbefaling 1

Det anbefales, at kommunen udarbejder en politik og en handleplan for den faldforebyggende indsats.

- Faldforebyggelse kan indgå i sundhedspolitik, kommuneplan, trafik- og byplanlægning og ældrepolitik.

#### Anbefaling 2

Det anbefales, at kommunen udarbejder klare procedurer for alt samarbejde vedr. faldforebyggelse. Procedurene skal beskrive såvel det tværfaglige samarbejde internt på ældreområdet, som det tværsektorielle samarbejde mellem kommunens forvaltninger, praktiserende læger og regionen.

- Nødvendigt at formalisere samarbejdet mellem forebyggende medarbejdere, visitatorer, hjemmesygepleje, pleje- og genoptræningspersonale samt planlæggere af byggeri og offentlige arealer.
- Social- og sundhedshjælpere skal kunne observere ændringer i den ældres funktionsevne.
- Sundhedsaftalerne er omdrejningspunktet for sammenhængende patientforløb og for samarbejdet mellem aktørerne på sundhedsområdet sygehus, kommune og praksissektor.

### Anbefaling 3

Det anbefales, at kommunen opbygger faglig ekspertise om faldforebyggelse og etablerer et faldforebyggelsesteam eller udpeger en fagperson med særlig interesse for og indsigt i faldforebyggelse.

- Et tværfagligt specialiseret faldforebyggelsesteam vil gøre det muligt at højne niveauet for arbejdet med faldforebyggelse.

### Anbefaling 4

Det anbefales, at kommunen udarbejder procedurer for tidlig opsporing af ældre, der er i risiko for at falde.

- Sundhedsstyrelsen inddeler risikofaktorer efter graden af evidens.

Eks.

- Alder, tidligere fald, dårlig balance, nedsat ADL-funktion
- Nedsat syn, depression, fysisk inaktivitet, uhensigtsmæssigt fodtøj
- Svimmelhed

Andre faktorer

- Alkoholforbrug, medicinforbrug (Polyfarmaci), væskemangel, ernæringstilstand, D-vitamin- og kalkmangel og briller med glidende overgang.

Hverdagsindikatorer.

### Anbefaling 5

Det anbefales, at kommunen foretager systematisk faldregistrering og faldudredning samt sikrer sammenhængende forløb for en målrettet faldforebyggende indsats.

- Ved systematisk faldregistrering ændres fokus til årsagen til fald.
- Fald kommer i fokus for faglig og organisatorisk opmærksomhed.
- Skemaet skal være lettilgængeligt med afkrydsningsmuligheder og med tydelige handleanvisninger.
- Skemaet danner baggrund for den basale faldudredning og videre til en uddybende undersøgelse samt en handleplan.

### Anbefaling 6

Det anbefales, at kommunen systematisk medtænker, at ældre selvstændigt skal bevare muligheden for at opretholde et sundt og aktivt hverdagsliv.

Ældrevenlig byplanlægning.

- Gennem kommunens strategier, lokalplaner, trafikplaner og byggeplaner er det muligt at varetage borgernes behov for tilgængelighed, friluftsliv og aktivitet.
- Planlægning af offentlige vej- og stisystemer kan omfatte en høringsrunde hos kommunens ældreråd.

### Anbefaling 7

Det anbefales, at kommunen formidler gerontologisk viden til såvel sundhedspersonale som befolkningen.

- Nødvendigt, at fagpersoner forholder sig til den enkelte ældres oplevelse af og tanker om den gode alderdom og trivsel.
- Tilfredshed med livet generelt hænger sammen med oplevelsen af at have tætte sociale kontakter.
- Etisk kan det være følsomt at tale faldforebyggelse og forandringer i hverdagslivet. Den professionelles hjælp skal være et tilbud.

#### Anbefaling 8

Det anbefales, at kommunens medarbejdere fokuserer på ældres muligheder og ressourcer ved at bidrage til opbygning af sociale netværk samt muligheder for, at de ældre kan dyrke interesser og forfølge personlige mål efter ønske og behov.

- Mennesker med stærke sociale relationer bliver ikke så let syge.
- Kommunen bør understøtte socialt samvær ved etablering af mødesteder og aktivitetscentre og opbakning til netværksdannelse
- Sund By Netværket har udgivet seks foldere til ældre mennesker, der omhandler den fysiske, psykiske og sociale balance i hverdagslivet.

Udarbejdet af Ingrid Salling Rasmussen fra Faldtemagruppen under Sund By Netværket, 18-02-2010