



Fall-quiz

I anledning Nasjonal fallforebyggende dag kan det være nyttig å arrangere en quiz for helse- og omsorgspersonell for å øke bevisstheten rundt fall og forebyggende tiltak hos eldre. Her er noen forslag til spørsmål. Riktig svar markert i grønt.

1. Hvor stor andel av personer over 65 år faller minst en gang årlig?

- A) 10%
- B) 20%
- C) **33%**
- D) 50%

2. Hvilket av følgende tiltak er mest effektivt for å forebygge fall hos eldre?

- A) **Regelmessig styrke- og balansetrening**
- B) Bruk av rullator
- C) Økt inntak av kalsium
- D) Daglige spaserturer

3. Hvilken rolle spiller legemiddelgjennomgang i fallforebygging?

- A) Ingen betydning
- B) **Kan identifisere og redusere bruk av medisiner som øker fallrisiko**
- C) Øker behovet for flere medisiner
- D) Er kun relevant for sykehjemsbeboere

4. Hvilket næringsstoff er spesielt viktig for å styrke skjelettet hos eldre?

- A) Vitamin A
- B) Vitamin C
- C) **Vitamin D**
- D) Vitamin E

5. Hvilke faktorer kan bidra til økt fallrisiko hos eldre?

- A) Redusert syn og hørsel
- B) Bruk av flere medisiner
- C) Utrygge hjemmeforhold
- D) **Alle de ovennevnte**

6. Hvilken type trening er spesielt anbefalt for å forebygge fall?

- A) Kondisjonstrening
- B) **Styrke- og balansetrening**
- C) Fleksibilitetstrening
- D) Ingen spesifikk trening anbefales

7. Hvilke tegn kan indikere at en eldre person har økt fallrisiko?

- A) Tidligere fall
- B) Svimmelhet eller lavt blodtrykk ved oppreisning
- C) Har fast sykehjemsplass
- D) **Alle de ovennevnte**

8. Hvem av disse personene har falt:

- A) En person mister balansen, men fanges opp av en annen person
- B) En person snubler i teppet og ramler på gulvet
- C) En person siger ned fra stol til gulv
- D) **Alle de ovennevnte**

9. Hva betyr multifaktoriell kartlegging i fallforebygging?

- A) En vurdering av pasientens mobilitet
- B) En vurdering av syn og hørsel hos eldre
- C) **En helhetlig vurdering av flere risikofaktorer, som legemiddelbruk, balanse, syn, kognitive funksjoner og omgivelser**
- D) Et enkelt spørreskjema for å identifisere fallrisiko

10. Hva bør helsepersonell gjøre dersom en eldre person har falt og slått hodet, men vedkommende sier hen føler seg i helt fin form?

- A) Sjekke en time senere om personen føler seg i fin form
- B) Hjelp personen opp raskt for å unngå videre komplikasjoner
- C) Informere pårørende om å vekke personen et par ganger om natten
- D) **Ta kontakt med lege om personen bruker blodfortynnende legemidler**

11. Hvilke akutte sykdomstilstander bør vurderes hos eldre som plutselig faller?

- A) Hjerneslag eller TIA
- B) Om fallet kan skyldes besvimelse
- C) Akutt sykdom som infeksjon eller forverring av kroniske tilstander som hjertesvikt eller KOLS
- D) **Alle de ovennevnte**

12. Hva er den viktigste første vurderingen etter et fall?

- A) **ABCDE. Observer etter tegn til alvorlig skade som brudd, hodeskade eller bevissthetstap**
- B) Umiddelbart hjelpe personen opp og se om de kan gå
- C) Gi pasienten mat og drikke for å se om de kommer til hektene
- D) Be pasienten hvile i minst en time før videre vurdering

14. Hva er en vanlig psykisk konsekvens av fall hos eldre?

- A) Redusert hukommelse
- B) **Frykt for å falle igjen, noe som kan føre til redusert aktivitet**
- C) Bedre balanse over tid
- D) Ingen spesielle konsekvenser

15. Hva er en god strategi for å redusere frykten for fall hos eldre?

- A) Oppfordre dem til å unngå aktivitet for å redusere risikoen
- B) Tilby trygg trening i balanse og styrke for å øke mestring**
- C) Be dem gå med rullator, selv om de ikke trenger det
- D) Ikke nevne fall for å unngå at de blir bekymret

16. Hva bør man si til eldre for å motivere dem til fallforebyggende tiltak?

- A) «Dette gulvteppet fjerner vi i dag for å unngå at du faller og slår lårhalsen»
- B) «Du må begynne med styrketrening i grupper»
- C) «Nå er tiden kommet til at du må flytte til en leilighet uten trapper»
- D) «Det at du ønsker å bo i huset ditt lengst mulig er en god grunn til å drive med fallforebyggende øvelser»**

17. Hvorfor kan fall føre til økt dødelighet hos eldre?

- A) På grunn av komplikasjoner som infeksjoner og blodpropp etter brudd
- B) Fordi redusert mobilitet kan føre til raskere funksjonstap
- C) Fordi fall kan føre til frykt for nye fall, som igjen reduserer aktivitetsnivået
- D) Alle de ovennevnte**

18. Hvordan kan ernæring spille en rolle i fallforebygging?

- A) Tilstrekkelig proteininntak bidrar til å opprettholde muskelstyrke
- B) Kalsium og vitamin D bidrar til å styrke skjelettet
- C) God ernæringsstatus kan forebygge svakhet og svimmelhet
- D) Alle de ovennevnte**

19. Hva er feil om fall hos eldre:

- A) Fall er en naturlig del av det å bli eldre**
- B) Hørselsvansker har betydning for fallrisiko
- C) Bedre belysning i hjemmet kan redusere fallrisiko
- D) Har en eldre person hatt mer enn ett fall i året, er det høy risiko for nye fall

20. Hvordan kan vi identifisere risiko for fall hos eldre?

- A) Spør om personen har falt det siste året, om hen føler seg ustø når hen står eller går og om hen er redd for å falle?
- B) Bruk kartleggingsverktøy fra Nasjonale faglige råd om fall og fallforebygging hos eldre
- C) Alle eldre som bor på sykehjem har høy risiko for fall
- D) Alle de ovennevnte**