

Fallforebygging og demens – viktigheten av forebyggende innsats

Maria Bjerk,
Postdoktor Oslomet/Forsker Folkehelseinstituttet

USHT webinar, 11.06.25

Konsekvenser av fall



Fall og fallrelaterte skader

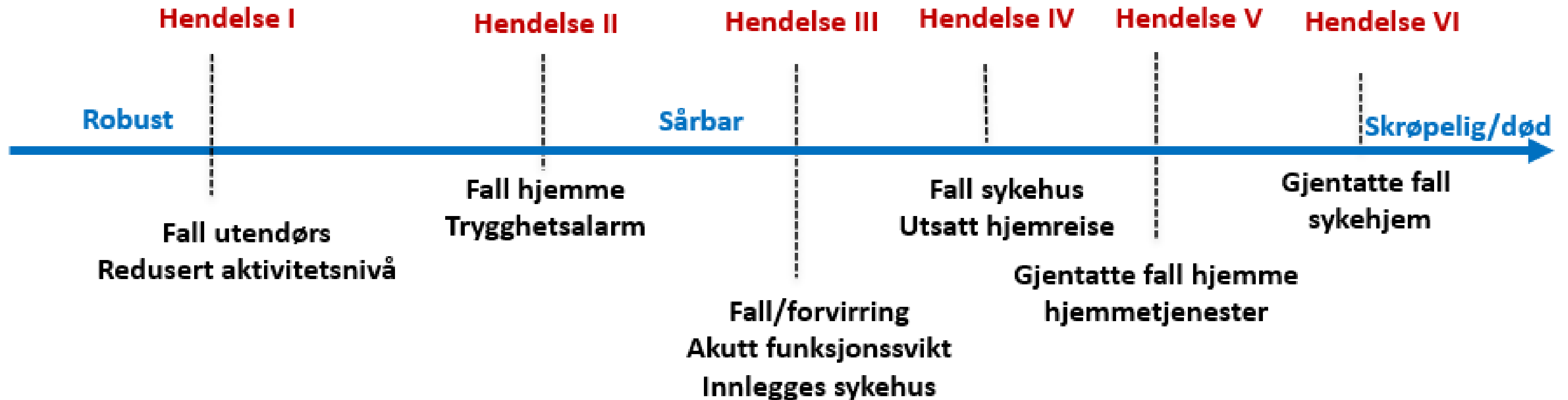
Helsekostnader

Table 2 Health care estimated spending for the 100 most expensive health conditions of the 144 health conditions analyzed

Rank (high to low)	Health category	Health care spending, 2019 NOK billion	Type of care (% of health care spending, by rows)							
			GPs	Phys. Chiro.	Day patient	Out-patient	Inpatient	Drugs	Home-based LTC	Nursing homes
	Total	313.9	7.6	1.5	2.2	12.9	33.6	6.0	16.9	19.2
1	Dementias	31.92	0.4	<0.1	<0.1	0.3	1.3	0.2	20.1	77.7
2	Falls	14.52	4.9	1.9	3.2	7.4	51.7	1.2	19.2	10.5

Kinge et al, BMC Medicine, 2023

Muligheter for forebygging?



Redusert kognitiv funksjon og risiko for fall

- Demens og mild kognitiv svikt doubler risikoen for fall og fall-relaterte skader
- Redusert kognitiv funksjon uten demens diagnose – økt risiko for fall



Welcome
Global
Guidelines
for Falls in
Older Adults

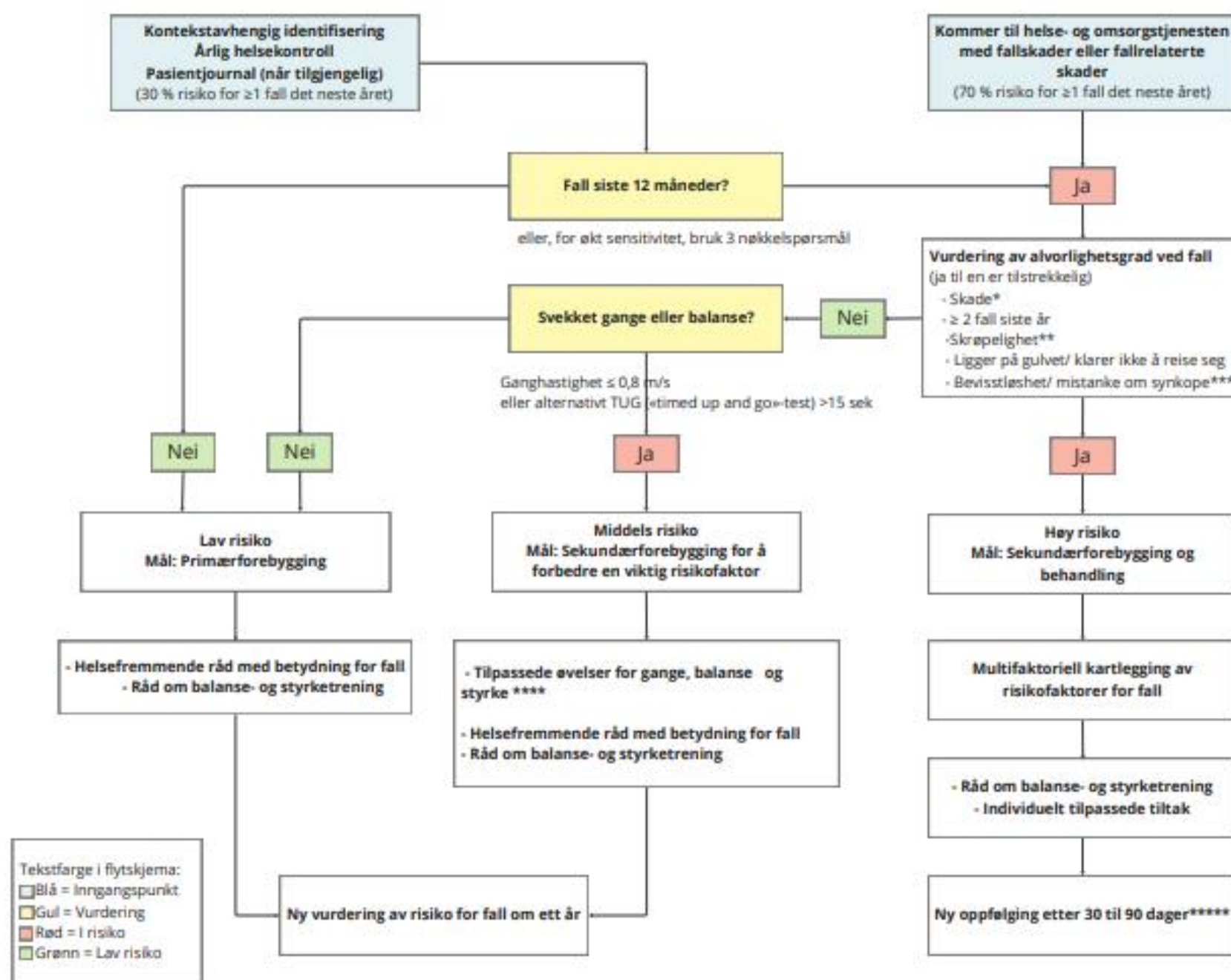
A global initiative towards
falls prevention and
management



Conclusions: the core set of recommendations provided will require flexible implementation strategies that consider both local context and resources.

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

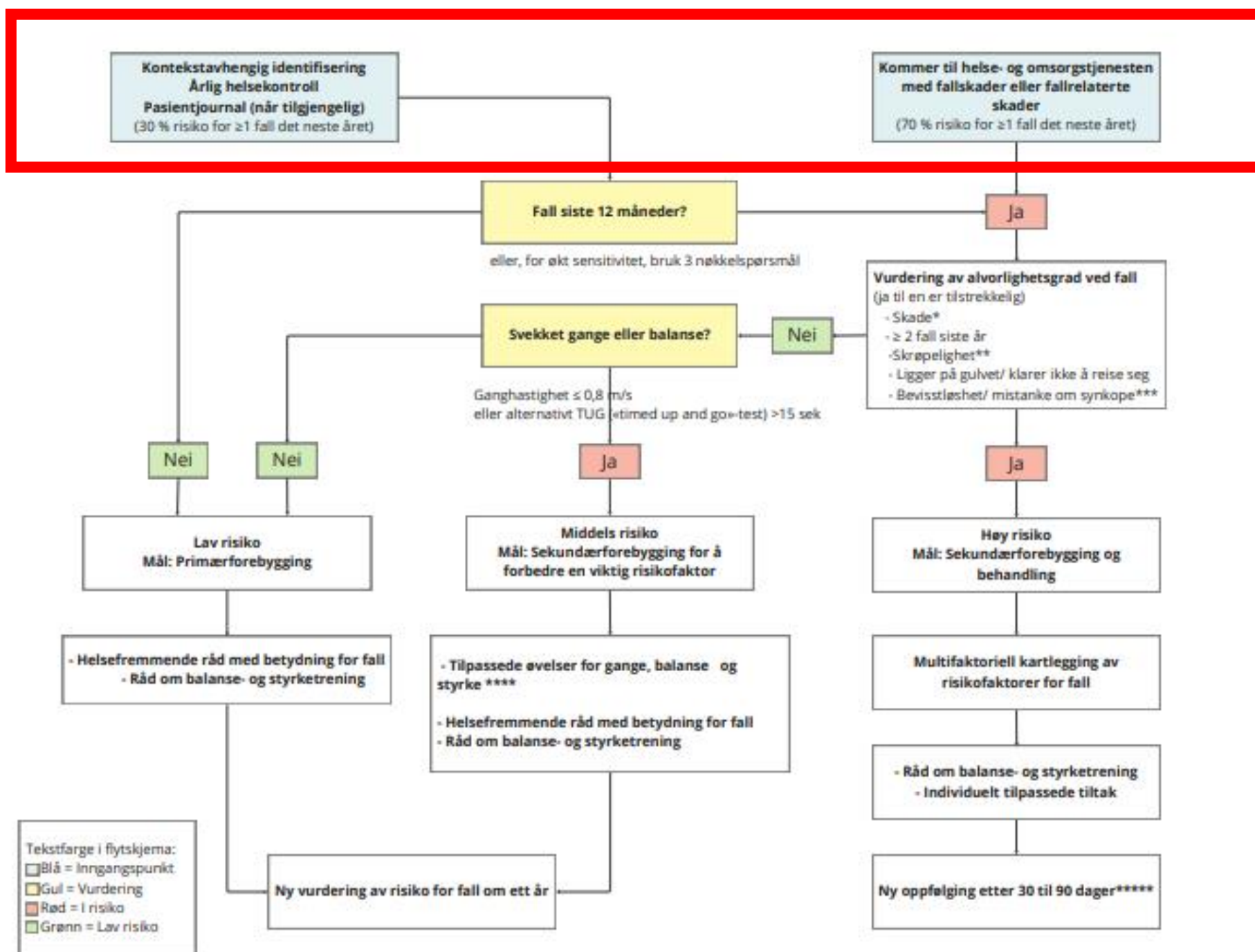
Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



- 1 Bakgrunn, metode og prosess
- 2 Øverste leders ansvar
- 3 Identifisering av risiko for fall – hjemmeboende eldre
- 4 Multifaktoriell kartlegging – hjemmeboende eldre
- 5 Fallforebyggende tiltak – hjemmeboende eldre
- 6 Fallforebygging – spesielt på sykehjem
- 7 Fallforebygging – spesielt på sykehus

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



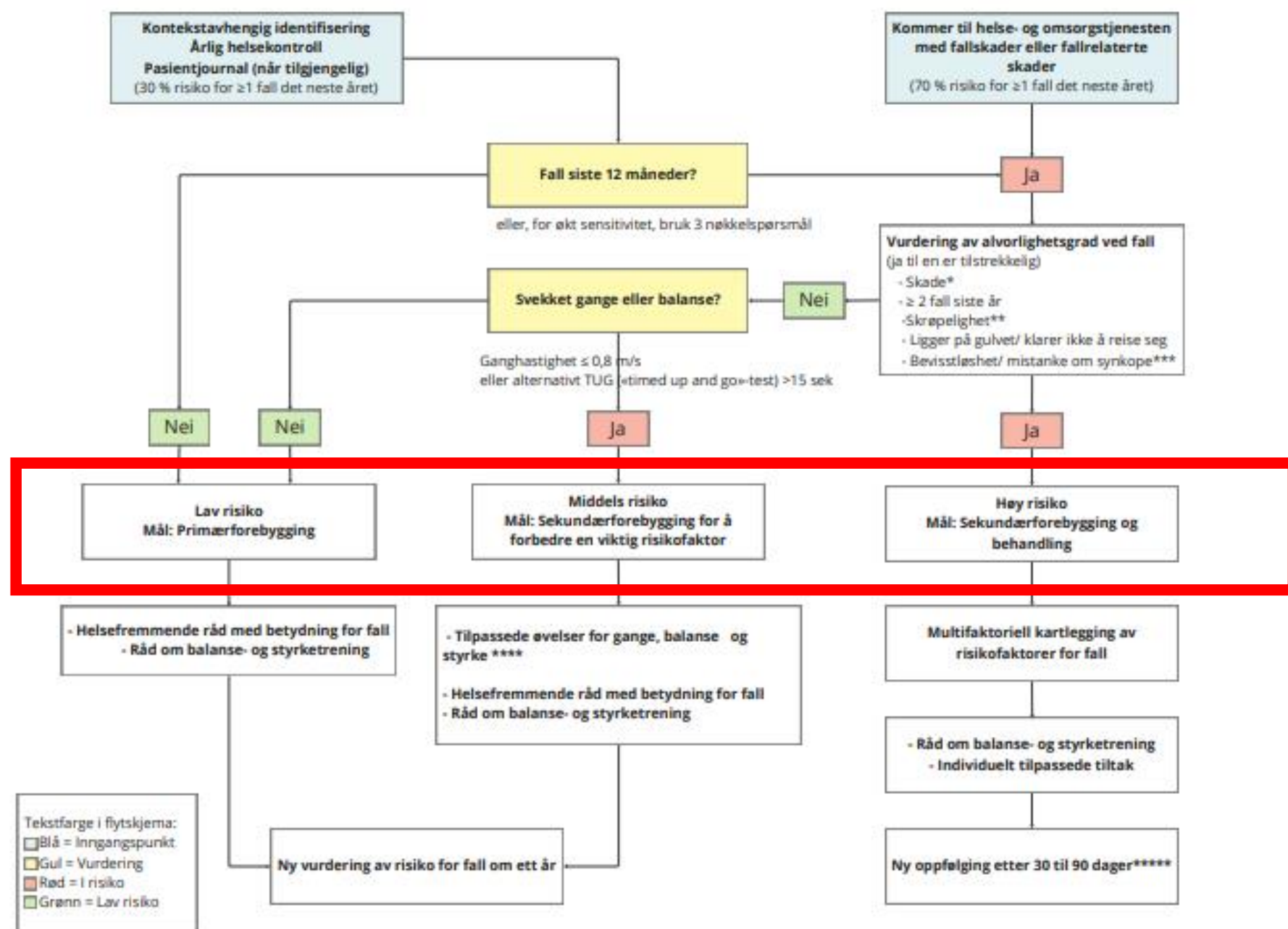
• Identifisering av risiko for fall

To inngangsporter:

- 1) Benytte relevante situasjoner/eksisterende arenaer til å spørre om fall
- 2) Inkludere risikovurdering for framtidige fall hos de som oppsøker helse- og omsorgstjenesten med fall eller fallrelaterte skader

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

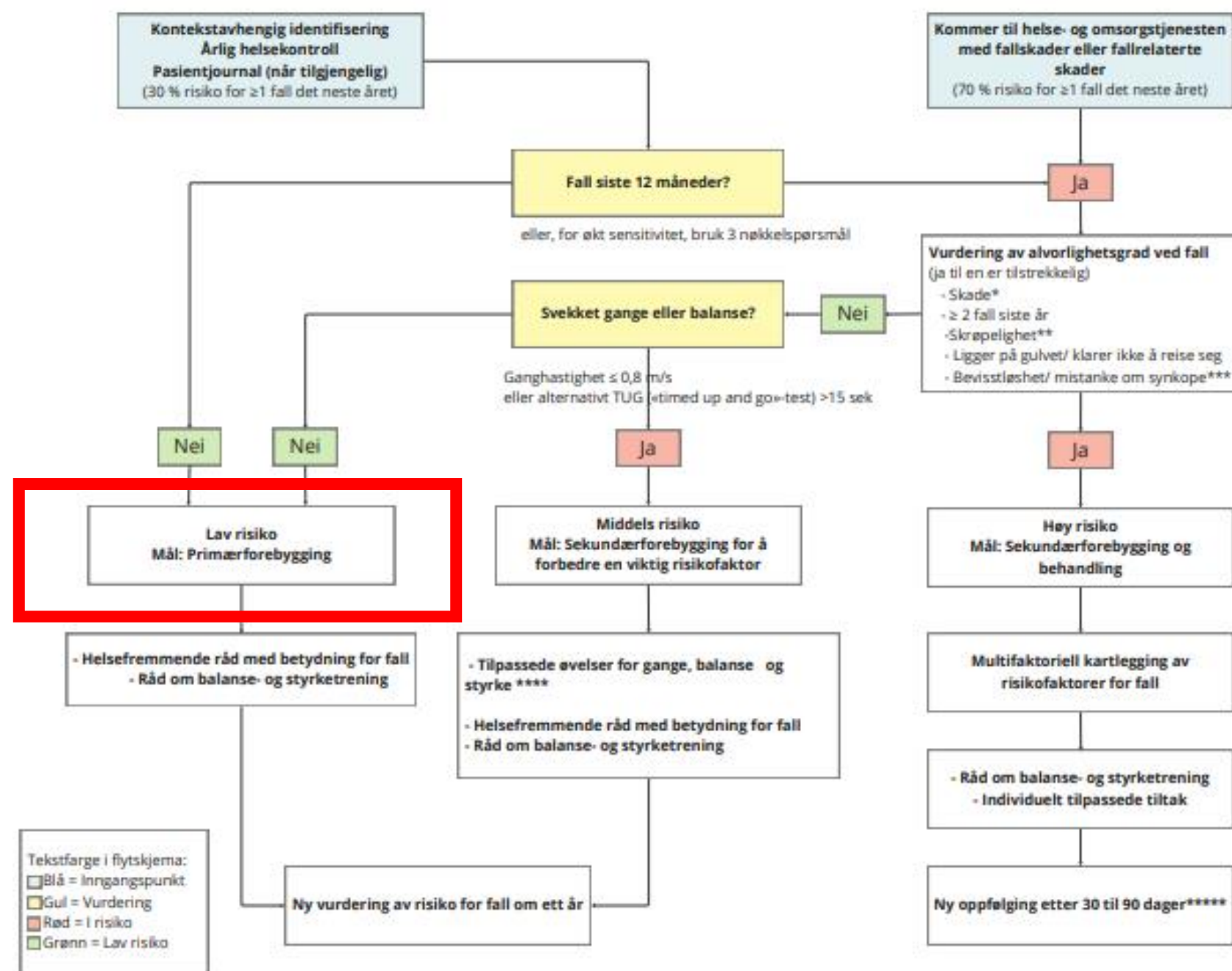
Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



• Gradering av risiko for fall

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



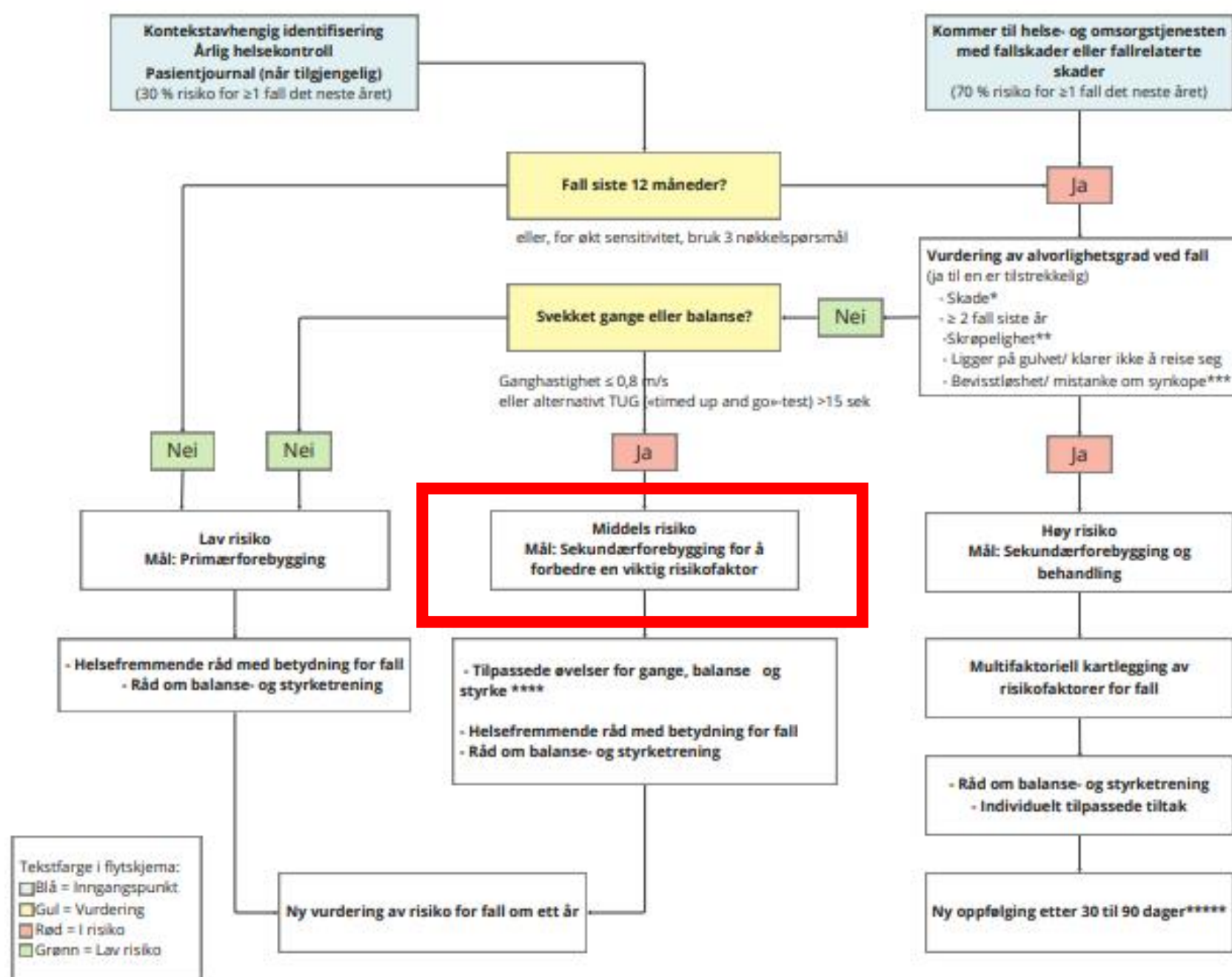
• Lav risiko

Ikke falt

Et enkelt ikke-alvorlig fall

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024

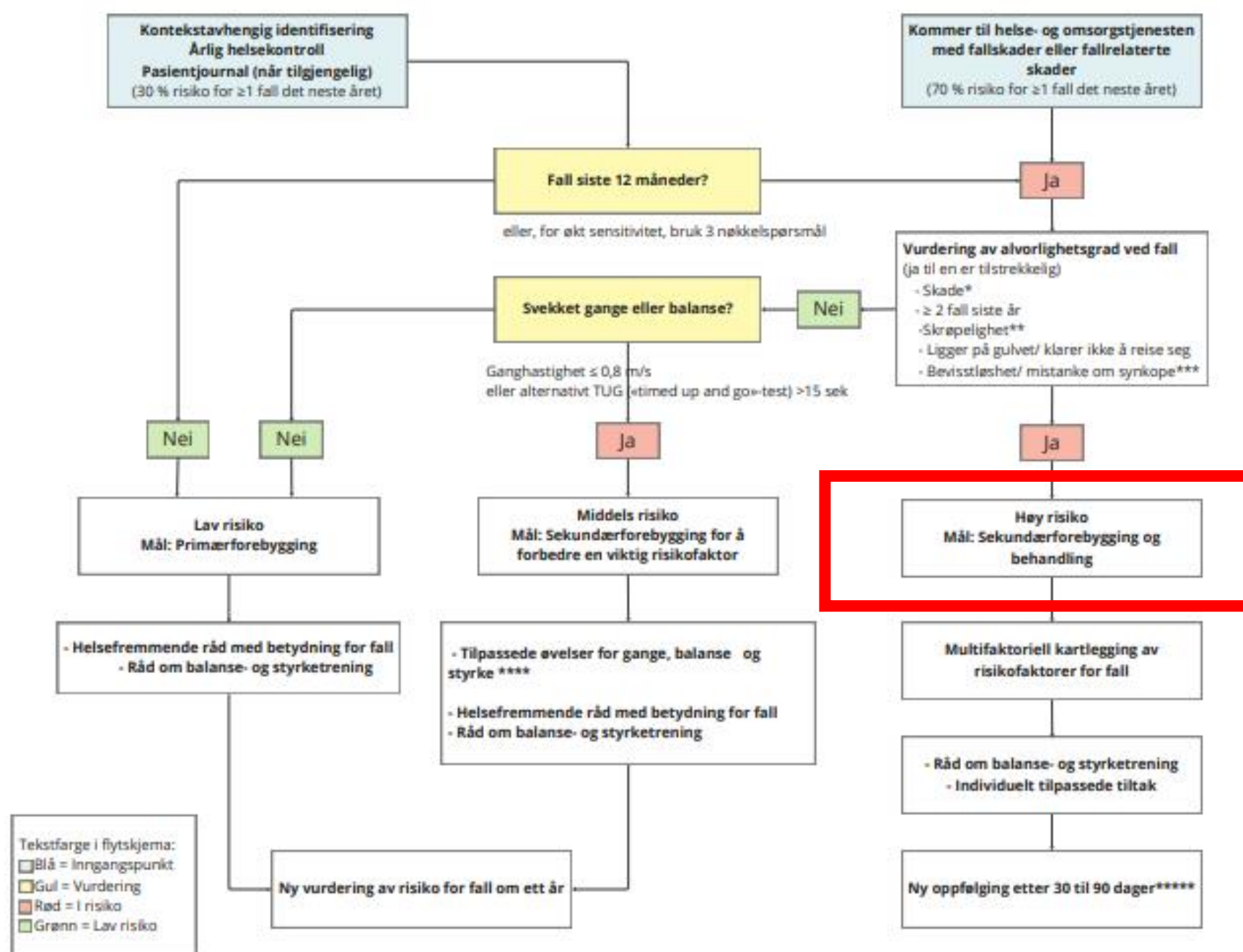


• Middels risiko

Ikke falt eller
et enkelt ikke-alvorlig fall OG
gange-/balanseproblemer

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024

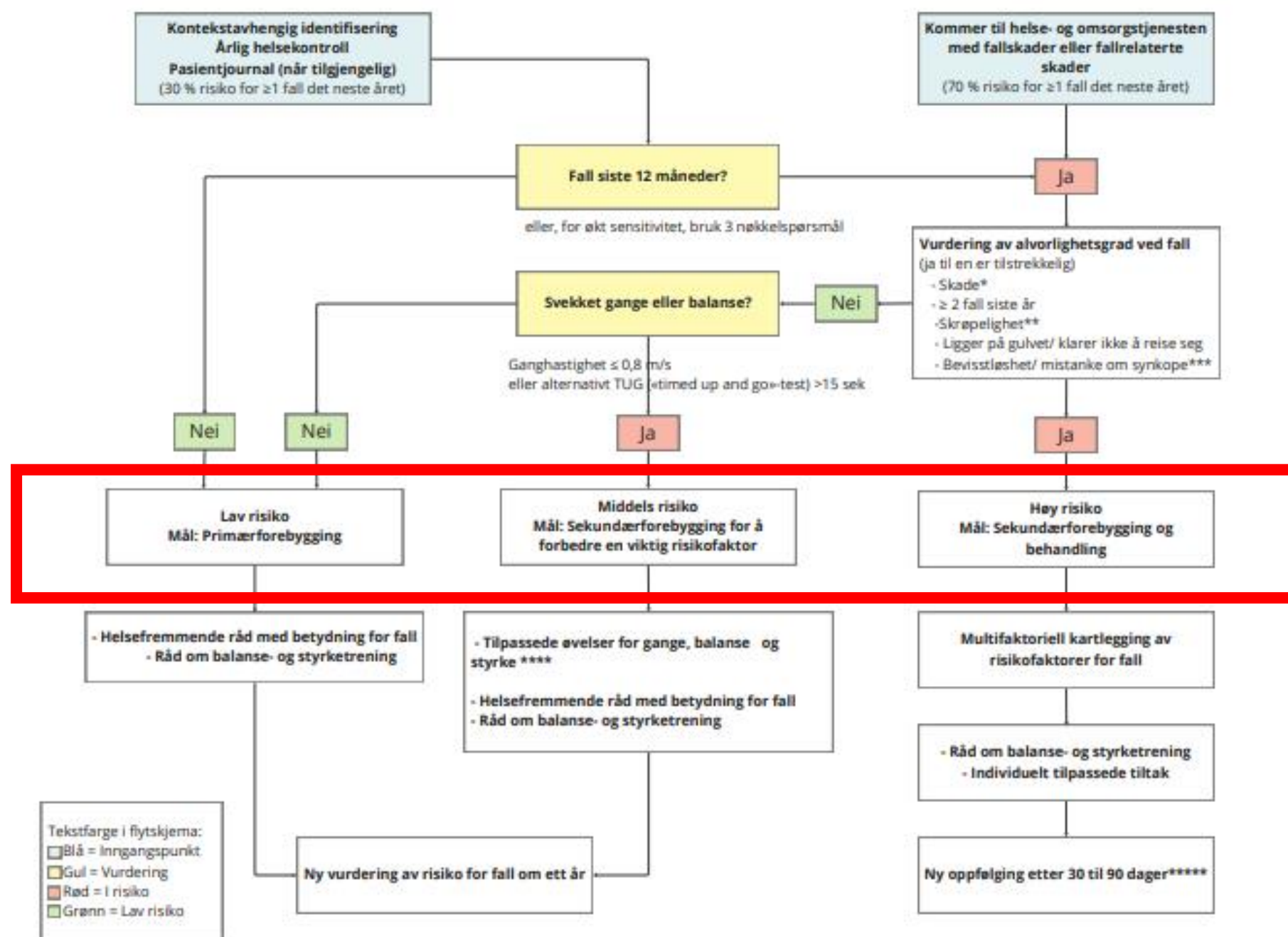


- Høy risiko

Har falt OG en eller flere av...

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

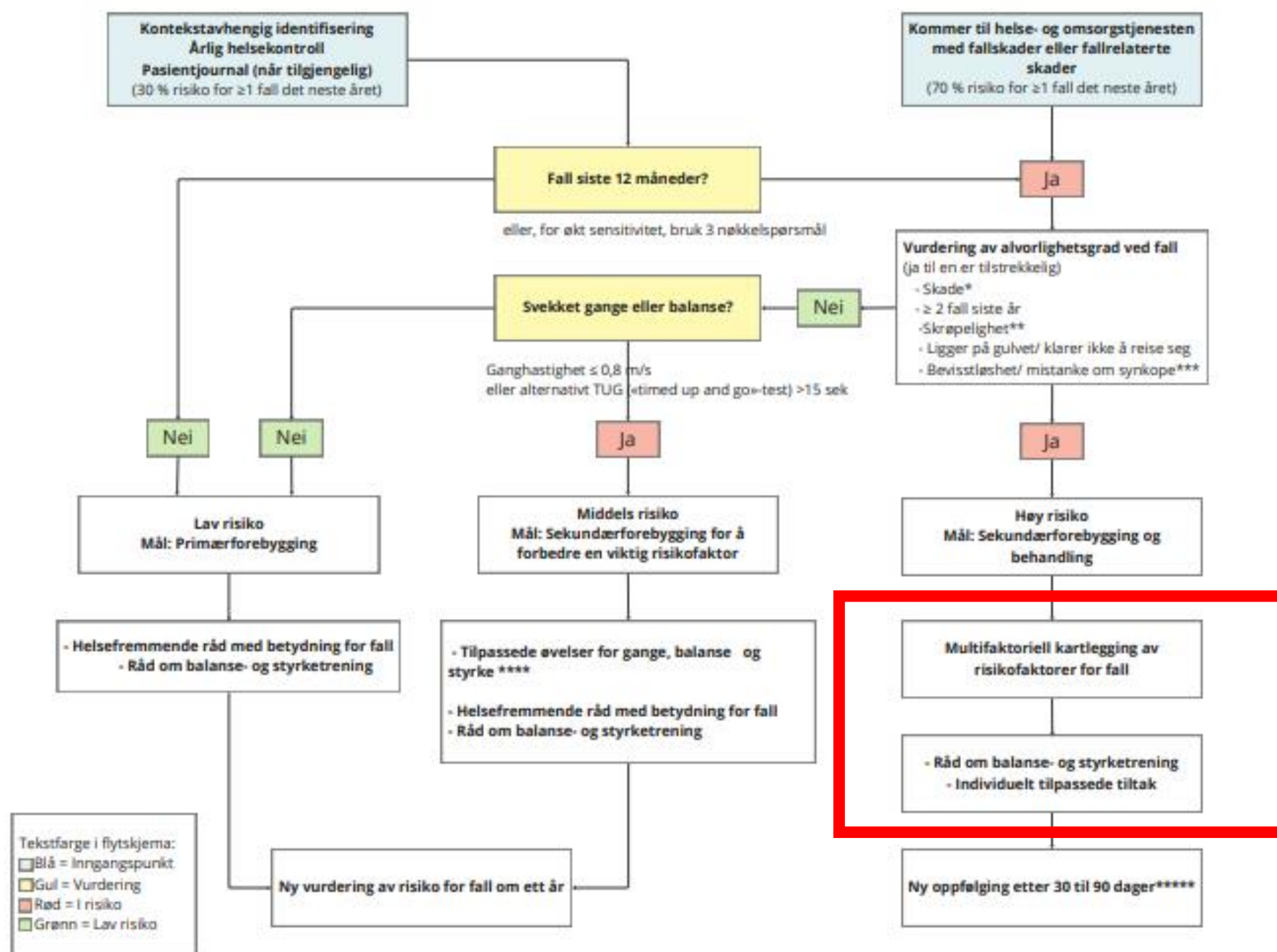
Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



- Anbefalinger om styrke- og balansetrening for alle

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

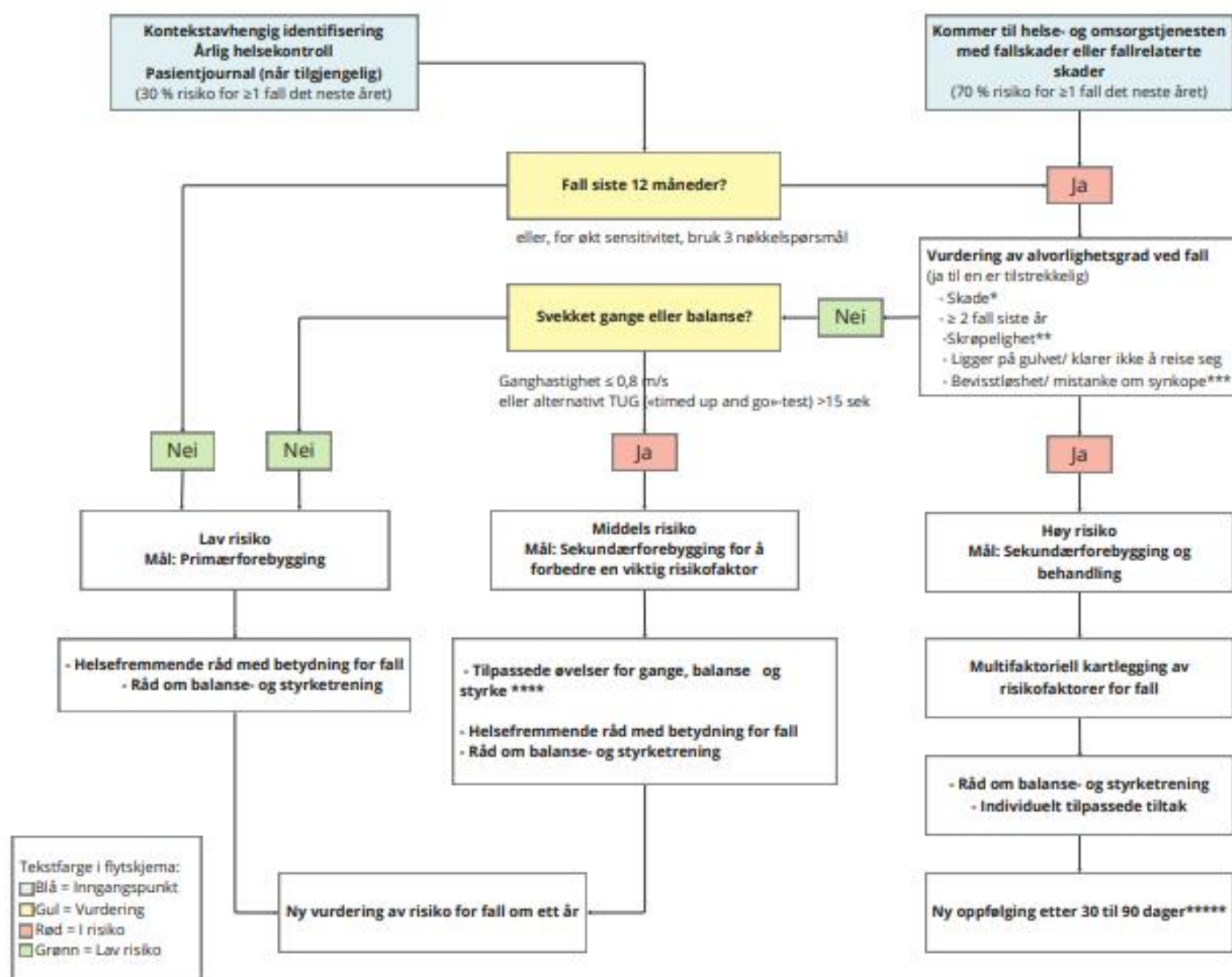
Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024



- Fallforebyggende tiltak basert på en individuell kartlegging for eldre med høy risiko for fall

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024

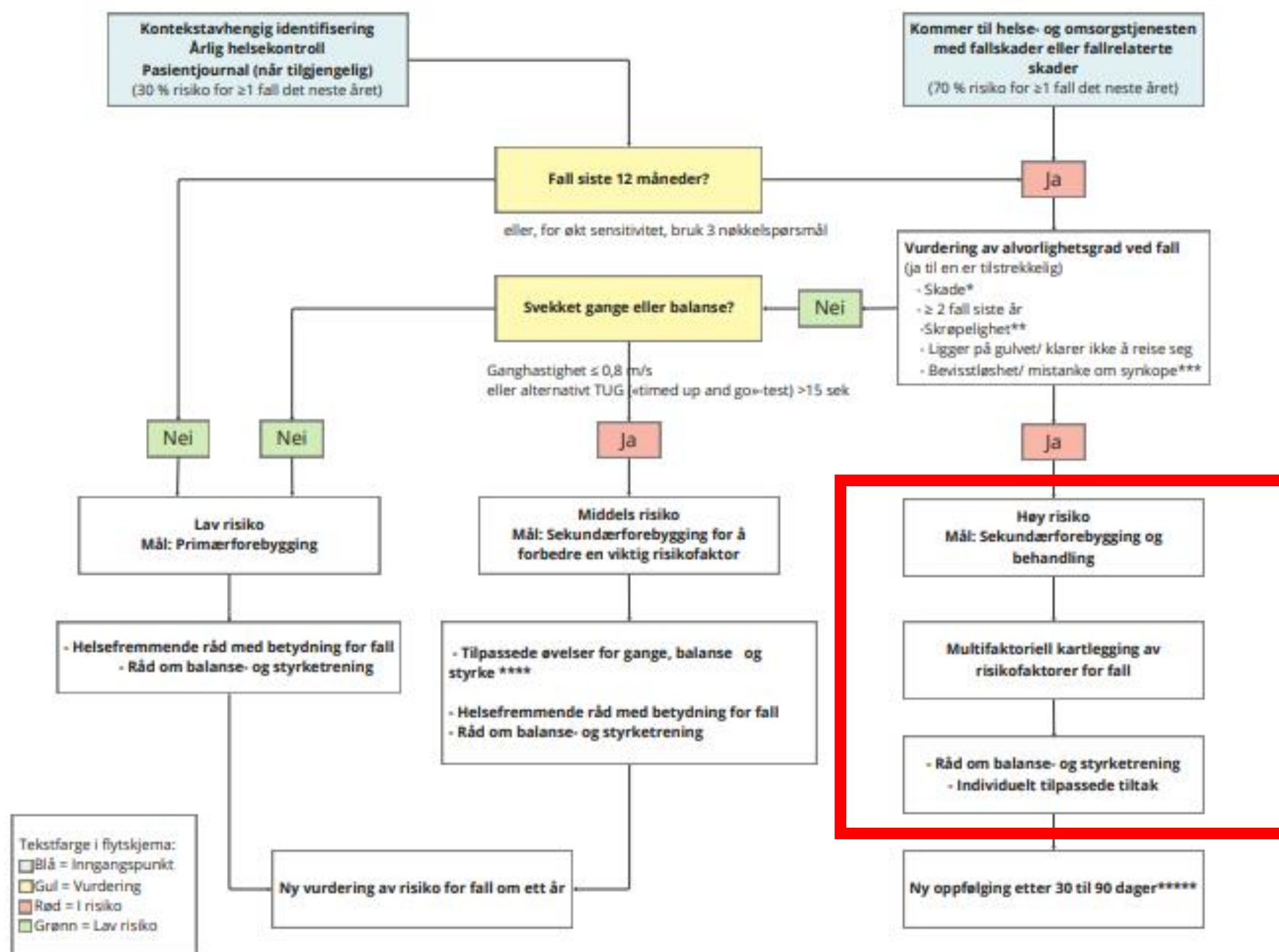


- Samarbeid med den eldre selv i utforming av mål og tiltak for forebygging av fall

Nasjonale faglige råd for forebygging av fall

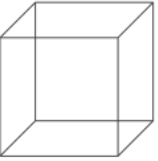
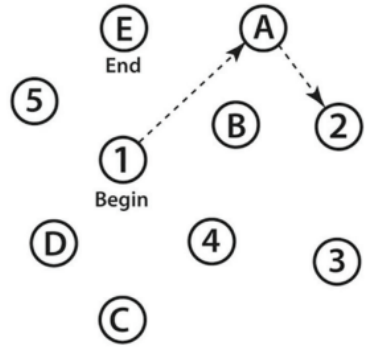
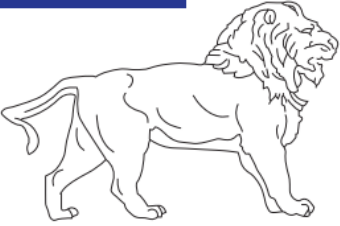
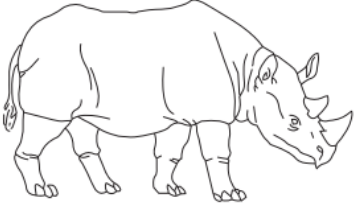
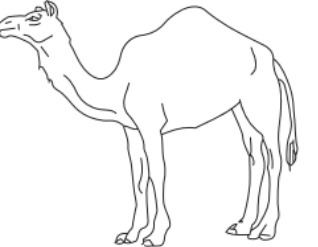
Publisert av Helsedirektoratet Januar 2024

- Egne anbefalinger om fallforebyggende tiltak på sykehjem og på sykehus



Spesifikt om demens - kartlegging

- **Sterk anbefaling:** Kartlegging av kognisjon skal inngå som en del av multifaktoriell kartlegging
- Anbefaler å bruke Montreal Cognitive Assessment (MoCA) eller Trail Making Test (TMT, del B) – eksekutiv funksjon

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA®) Version 8.1 English		Name: Education: Sex:	Date of birth: DATE:	POINTS
VISUOSPATIAL/EXECUTIVE		Copy cube 		
		Draw CLOCK (Ten past eleven) (3 points)		
		[]	[]	___/5
NAMING		Contour [] Numbers [] Hands []		
				
[]		[]		___/3
				

Spesifikt om demens - tiltak

- **Sterk anbefaling:** Personer med nedsatt kognitiv funksjon skal tilbys fallforebyggende trening
- Anbefaler balanse- og styrketrening
- For å bedre oppfølging av trening samt bidra til modifisering av fallrisiko i omgivelser anbefales det å involvere pårørende



FALLPREVENT

- 25 kommuner er inkludert
- Intervensjon: Implementering av skreddersydde fallforebyggende tiltak
- Målgruppe: helsepersonell og ledere i helsetjenester for hjemmeboende eldre fra 65 år



Fra nasjonale råd til konkret handling

Helsedirektoratet

Utvikling av nasjonale faglige råd for forebygging av fall

Avdeling kvalitetsforbedring og pasientsikkerhet

Fallforebygging hos eldre

Nasjonale faglige råd

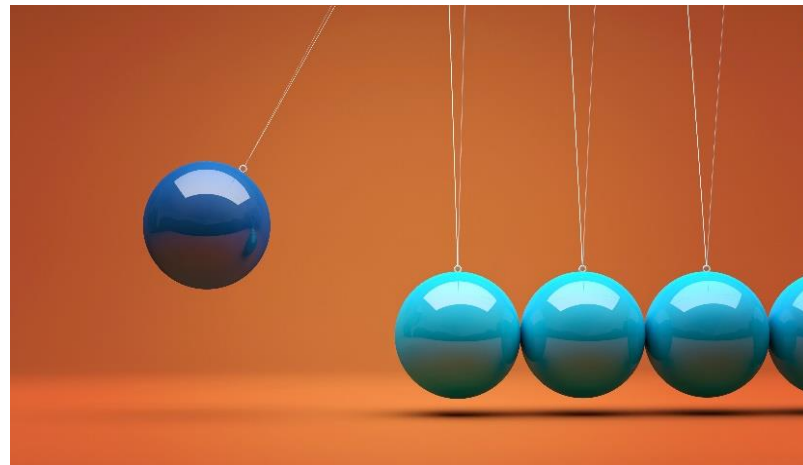
! Se webinar der rådene om fallforebygging present

1	Bakgrunn, metode og prosess	Søk
2	Øverste leders ansvar	
3	Identifisering av risiko for fall – hjemmeboende eldre	1.
4	Multifaktoriell kartlegging – hjemmeboende eldre	2.
5	Fallforebyggende tiltak – hjemmeboende eldre	De
6	Fallforebygging – spesielt på sykehjem	fo
7	Fallforebygging – spesielt på sykehus	De

Norges kommuner



Implementeringsintervensjonen



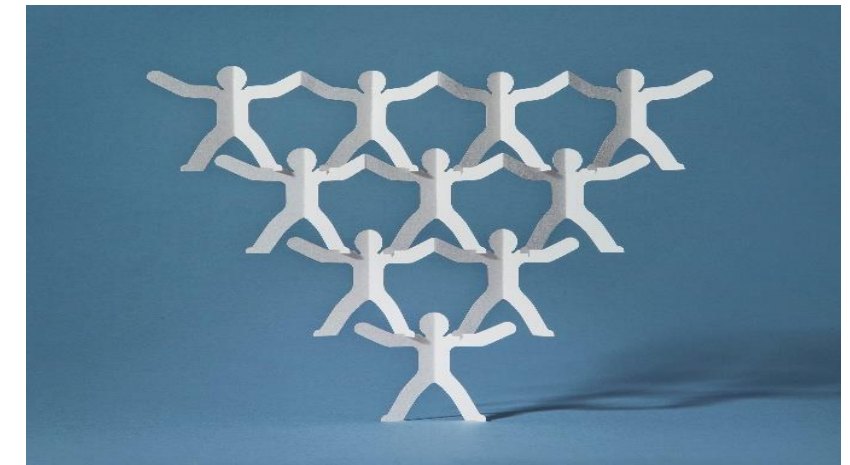
Ledelsesforankring



Ressursgruppe



Kompetanse



Implementeringsstøtte

Hvilke tiltak har kommunene gjort?

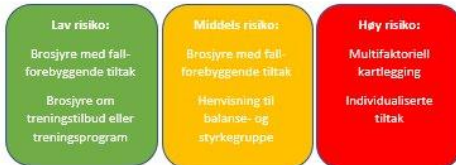
- På systemnivå

Kartleggingsverktøy for fallrisiko

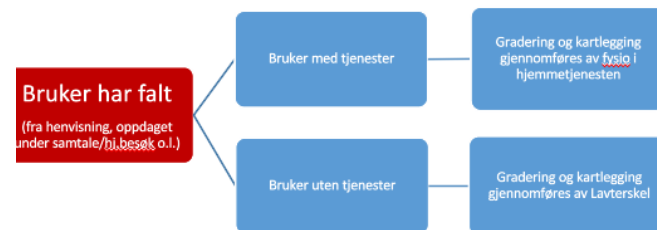
Risikovurdering av hjemmeboende over 65 år. Fortrinnsvis de som mottar helsetjenester i kommunen.

Pasients navn/ID		Fødselsdato	
Dato for vurdering		Signatur	

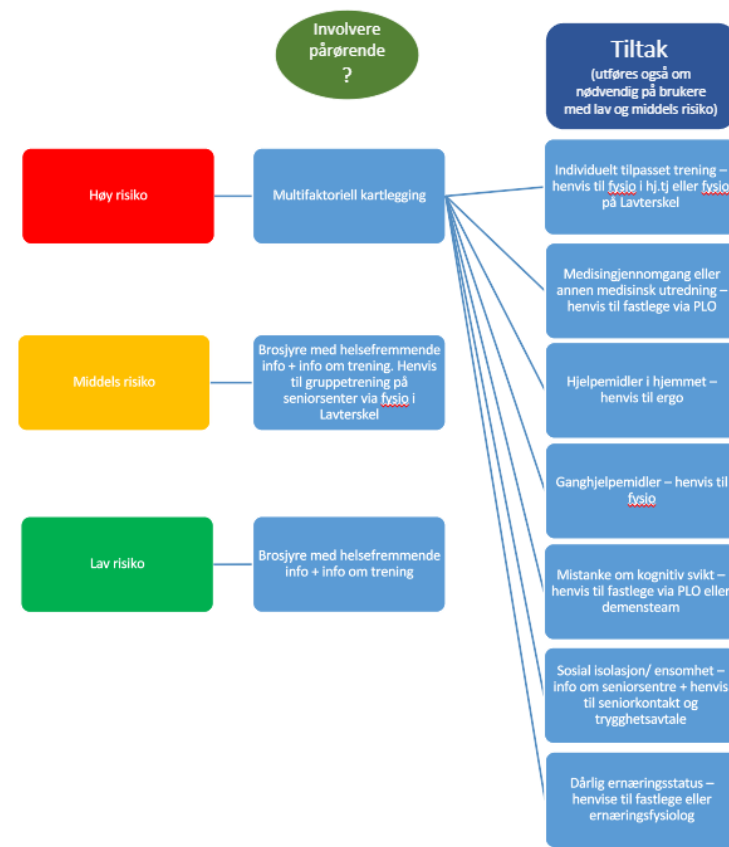
	Svar	Gradering	
1. Har du falt i løpet av det siste året?	☐	☐ Nei på alle	Lav risiko
Er du bekymret for å falle?	☐	☐ Ja på et eller flere	Gå til spørsmål 2
Føler du deg ustø når du står eller går?	☐		
2. Ga fallet skade?	☐	☐ Nei på alle	Gå til spørsmål 3
Har du falt 2 eller flere ganger siste året?	☐		
Er personen skjøpetlig?	☐		
Ble personen liggende på gulvet/klarte ikke reise seg	☐	☐ Ja på et eller flere	Høy risiko
Var personen bevisstløs eller var det mistanke om synkope?	☐		
3. Har personen svekket gange og balansefunksjon (Bruk f.eks. TUG, SPPB eller ganghastighet under 0,8 m/s)	☐ Nei		Lav risiko
	☐ Ja		Middels risiko



Tjenestevei for brukere/innbyggere som har falt



Videre tiltak ut fra vurdert risiko:



JournalWise

Journaltype: 100 Søk etter journaler

Vis dato: 19.02.2018

Index	Journaltype	Tjenestetype	Faggruppe	Angretnings	Index	For dato	Til dato	Frakl	Til kl	Informasjon
11	Arbeidsplan, Hør				TH9	03.02.2018	21.02.2018	09:49	10:00	
22	Dahlberg, Mene				TH9	03.03.2018	03.03.2018	09:49	10:00	
22	Dahlberg, Mene				TH9	04.03.2018	04.03.2018	09:49	10:00	
43	Bacon van't Hofenochild				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	
2175	Ben Reda, Fy Pagan				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	
19	Berggren, Myrli				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	
30	Bodrupsen, Hadd				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	
29	Brankstad, d. a. j., Hall				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	
2182	Davies, Line				TH9	06.04.2018	06.04.2018	09:49	10:00	

Hvilke tiltak har kommunene gjort?

- Rettet mot eldre og helsepersonell

Faller du for meg?

- Visste du at 1 av 3 voksne over 65 år faller hvert år?
- Å falle er ikke en naturlig del av å bli eldre og kan forebygges!
- Ønsker du mer informasjon om hva du kan gjøre for å holde deg på beina? Snakk med (kontaktinfo)



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Øvelsesbank Les mer For ledere Om BASIS Velg annen målgruppe Logg inn



Velkommen!

Under finner du kurs, diplom og øvelsesbanken. Du må først ta kurset før du får tilgang til de andre. Kurset inneholder ni kapitler og to quizzer, og det tar cirka en halvtime å gjennomføre.

Lykke til!



Kurs



Diplom



Øvelsesbank



Aktiv og stødig inn i alderdommen
- Rådene som holder oss på beina



Kilde: Stockbilder

Hvert år faller en av tre voksne over 65 år. Å falle er ikke en naturlig del av å bli eldre og kan føre til alvorlige skader og bekymringer for nye fall. Mange slutter med aktiviteter de gjorde før og blir mer passive i hverdagen. En stor andel av de som får et hoftebrudd kommer aldri tilbake til det samme funksjonsnivået de hadde før fallet.

Erfaringer så langt – hva skal til?

Kommunehelsetjenesten i Norge = kompleks setting

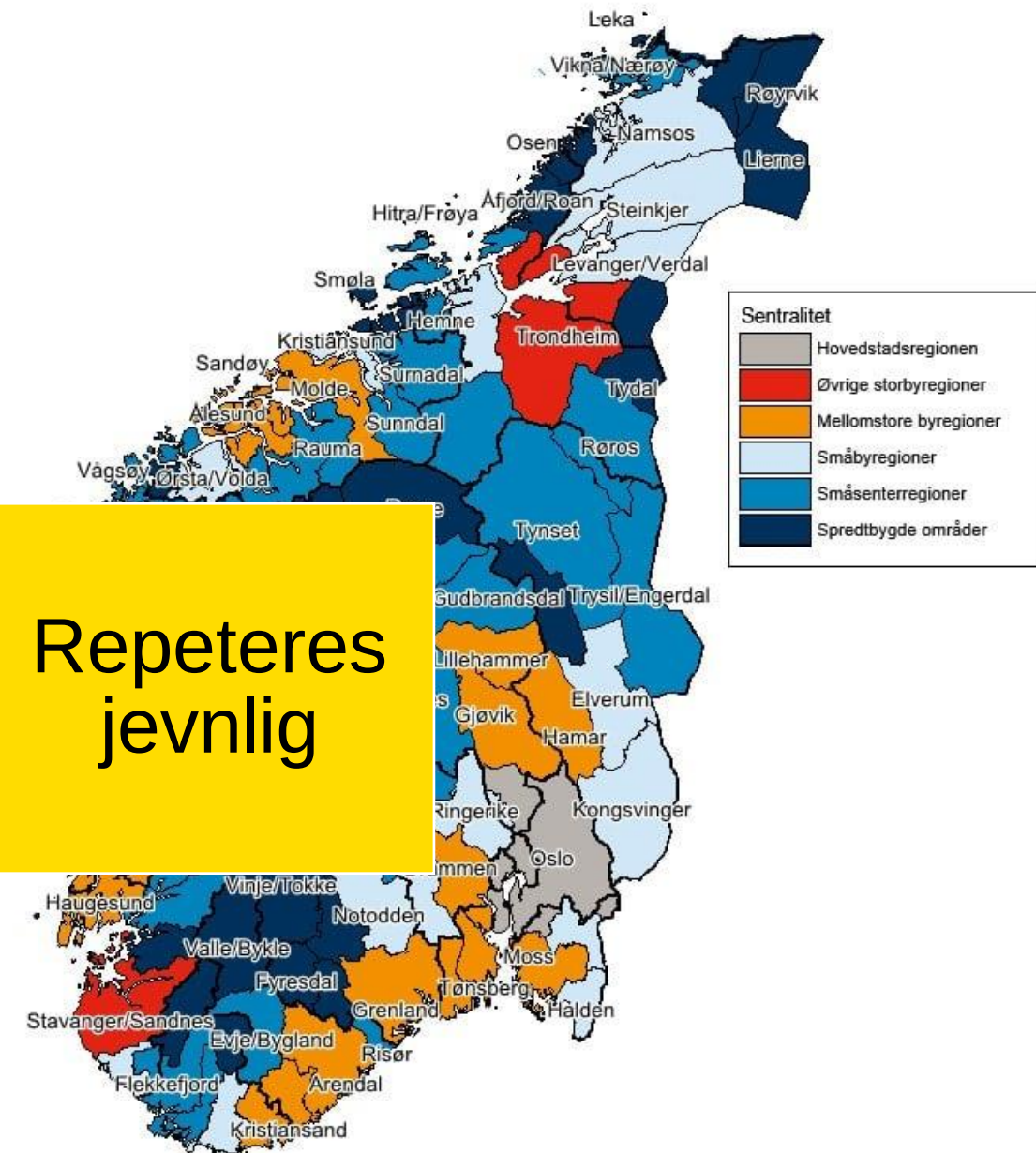
Leders rolle

Systemnivå

Kompetanse

Små aktiviteter

Repeteres jevnlig





Fall og fallforebygging hos eldre

Årlig faller omtrent en tredjedel av eldre over 65 år, og halvparten faller gjentatte ganger. Vi kan forebygge mange fall med enkle tiltak.



Til deg som jobber med eldre mennesker

Måltrettet trening kan hjelpe eldre til bedre fysisk funksjon, mindre risiko for fall og økt livskvalitet.

BASIS er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behov for fysisk aktivitet i hverdagen blant ansatte eller personer som jobber ved landets treningssentre, aktivitetssentre og institusjoner for eldre.

[Se en liten film om BASIS](#)

Hvor jobber du?

BASIS finnes i fire kursversjoner – en tilpasset hver av disse målgruppene. Kursene tar en drøy time å gjennomføre.

Etter gjennomført kurs får du tilgang til en omfattende øvelsesbank der du kan hente ut faste treningsprogrammer eller lage dine egne.



Jeg jobber ved et
treningssenter/institutt



Jeg jobber ved et
aktivitetssenter



Jeg jobber i
hjemmetjenesten



Jeg jobber på en
institusjon for eldre

Øvelser for sterkere bein



Knebøy med stol
(reise / sette seg)

Sitt med litt avstand mellom beina. Tærne skal peke fremover.
Plasser føttene under stolen. Da er det lettere å reise seg. Før overkroppen fremover, reis deg opp og strekk armene frem. Sett deg rolig ned igjen.
Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



Tåhev med støtte

Støtt deg mot en stol, vegg eller noe annet stødig.
Stå oppreist med samlede bein. Ha kroppsvekten over stortå. Løft begge hæler raskt og kontrollert opp, og senk rolig ned. Kroppen skal heves i én bevegelse rett opp, ikke fremover.
Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



Kneløft med støtte

Stå med støtte og med avstand mellom beina.
Tærne skal peke fremover. Løft ett og ett bein med bøyde knær. Hold et par sekunder før du senker beinet.
Gjør øvelsen 1-3 ganger med 8-10 repetisjoner hver gang på hvert bein. Øvelsen gjøres 2-3 ganger i uken.



65+ år

Kroppen og hodet trenger aktivitet!

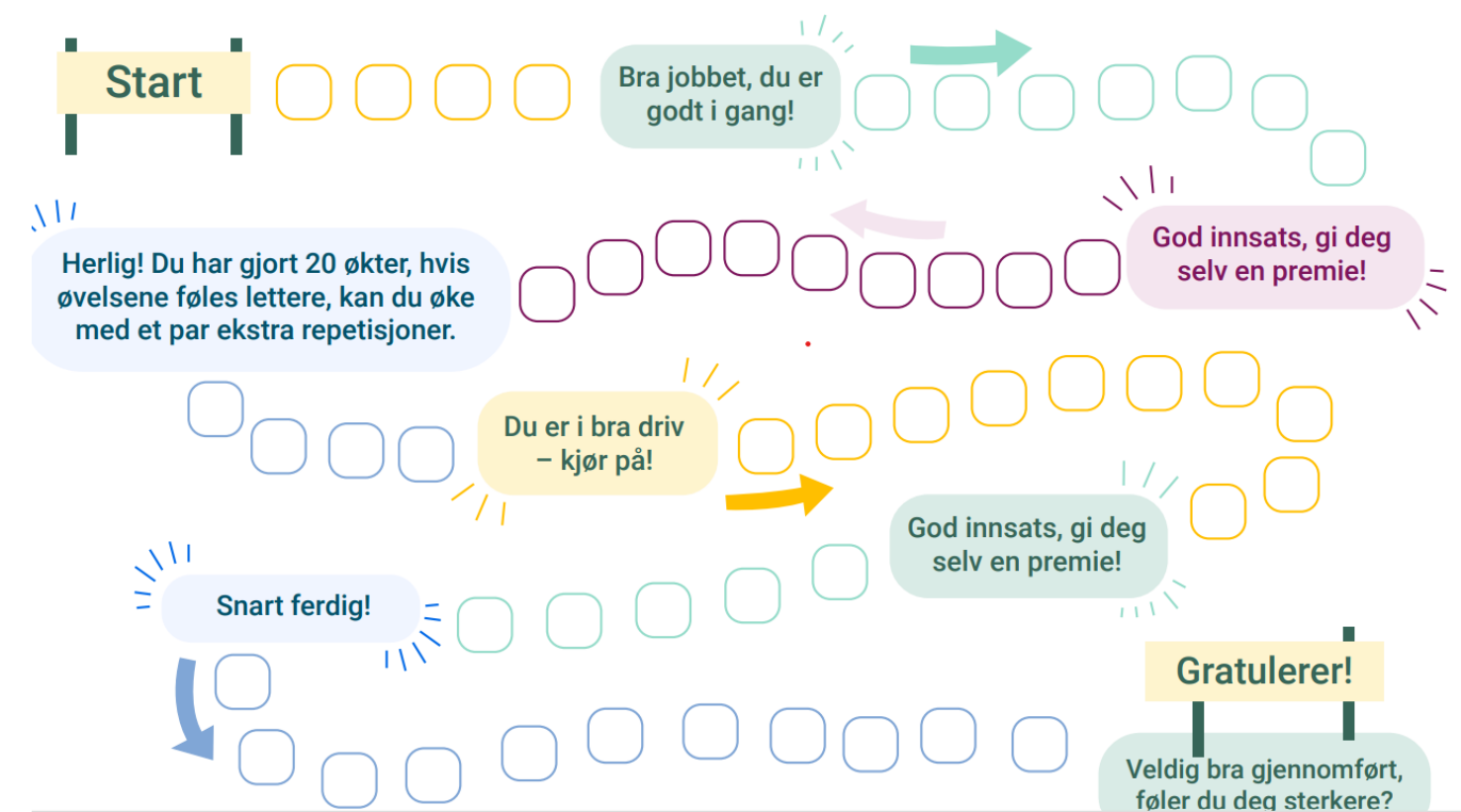
30 minutter aktivitet hver dag hjelper hjertet, blodet, skjelettet og hjernen til å holde seg frisk og rask. Det kan også motvirke negative tanker og uro. Husk at all aktivitet teller.

Flere råd og tips til eldre på helsenorge.no/lev

Helsedirektoratet

50 små økter for sterkere bein

Kryss av i boksene nedenfor når du gjennomfører de 4 øvelsene.



Karoline
Helsefagarbeider

Play 00:06

Forrige Neste

Ressurs implementering

! Vil du gi oss tilbakemeldinger på denne fagressursen? [Skjemaet tar kun få minutter å fylle ut.](#)

Fagressurs for implementering av Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer mv.

Publisert: 14. april 2025



Fagressurs for implementering av Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer mv. - Helsedirektoratet

REKLAME 😊

- Seminar/webinar – Litteraturhuset Oslo 11.09.25 kl 12-15
- Resultater fra FALLPREVENT studien
- **Påmelding: <https://nettskjema.no/a/525928>**

Takk for meg 😊

Spørsmål eller kommentarer?

Kontakt: maribj@oslomet.no

