

Har du spørsmål eller  
ønsker mer informasjon?  
Kontakt oss på: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no).



## Fall kan forebygges!

Den 29. april markeres den nasjonale dagen for fallforebygging for eldre i Norge. Dagen er et initiativ fra Helsedirektoratet og skal bidra til å spre og ta i bruk de nasjonale rådene om fallforebygging for eldre, som ble publisert i 2024.

Vi ønsker at budskapet på denne dagen skal være positivt vinklet: Fall kan forebygges!

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

## Hvorfor er dette viktig?

- Fall er den hyppigste ulykken hos eldre
- Fall kan forebygges gjennom identifisering, vurdering og tidlige tiltak
- Helsepersonell spiller en nøkkelrolle i å identifisere risiko og bidra til at eldre kan opprettholde mobilitet og uavhengighet

## Hva kan skje på denne dagen?

Vi oppfordrer til å bruke dette materialet i det daglige arbeid med eldre pasienter.

Her finner du blant annet:

- Forenklet flytskjema for identifisering av fallrisiko hos eldre
- Samtaleguide om fall, pdf og videoer
- Sjekkliste for fallfarer i hjemmet
- Flyer til eldre: «10 grep for et aktivt og selvstendig liv»
- Instruksjonsfilmer: ganghastighet, SPPB og Timed Up and Go

Vi har utviklet åpent tilgjengelig materiale for helsepersonell, basert på de nasjonale rådene. Du finner de her:

[www.aldringoghelse.no/fysisk-helse/vanlige-sykdomsbilder-hos-eldre/fall-og-fallforebygging-hos-eldre/](http://www.aldringoghelse.no/fysisk-helse/vanlige-sykdomsbilder-hos-eldre/fall-og-fallforebygging-hos-eldre/)



## Hvordan dagen kan markeres vil avhenge av hvilken setting man er i:

- Spør dine eldre pasienter om fall i tråd med rådene
- Arrangere informasjonsmøter, internundervisning og foredrag
- Bruk sosiale medier for å nå ut med tips og råd om fallforebygging
- Ha stand på sykehuset/sykehjemmet/andre relevante settinger

