

# Ett skritt foran

Forebygging av fallulykker blant eldre

FALL ER FARLIG – FOREBYGGING ER FORNUFTIG: FOR Å FORHINDRE LIDELSE, FOR Å FORLENGE LIVET; FOR Å REDUSERE KOSTNADER.

4 milliarder

ÅRLIG OFFENTLIG KOSTNAD  
– BEHANDLING AV HOFTEBRUDD

10 000

ANTALL ELDERE SOM ÅRLIG  
PÅDRAR SEG HOFTEBRUDD

Klok politikk • Effektive tiltak • Bred deltakelse



Skadeforebyggende  
forum

10 000 nordmenn rammes årlig av hoftebrudd

## Skader

- De fleste ulykker skjer i hjemmet.
- Den vanligste hjemmeulykken er fall.
- De fleste skader blant eldre er fallskader.

### HVA er alvoret i fallulykker hos eldre?

*Det er dramatisk for den enkelte, og det er kostbart for samfunnet.*

En av tre personer over 65 år har minst ett fall per år. En del av fallskadene er alvorlige, atskillige er vanskelige å helbrede – og mange medfører varig mén.

Fallskader hos eldre er mer alvorlig enn hos yngre. Kroppen – og hodet – svekkes med årene. En blir mer utsatt for ulykker, mindre motstandsdyktig mot bruddskader.

Hoftebrudd er blant de alvorligste fallskadene. De krever sykehusinnleggelse og operasjon, og til dels lang rehabilitering. Det kan være krevende – og kostbart.

Fallulykker påfører enkeltindividet store lidelser, og de pårørende ekstra belastninger. De medfører store offentlige utgifter – og bidrar til økte behandlingsskøer.

Rundt halvparten av skadene som fall påfører eldre krever medisinsk behandling.

Fallulykker kan forebygges

75% av hoftebrudd i Norge rammer eldre kvinner

## Forebygging

- Fallulykker skyldes flere faktorer.
- Forebygging reduserer skadene.
- Enkle tiltak gir gode resultater.

### HVORFOR er forebygging så klokt?

*Det er fornuftig å forhindre skader, heller enn å måtte reparere dem.*

I en kommune på ti tusen mennesker vil det statistisk sett oppstå 15 enkle og 7,5 kompliserte hoftebrudd i året. Samlet kostnad vil være ca. 9 millioner kroner.

Studier viser at investeringer i fallforebygging blant eldre er god helseøkonomi. Forebyggingen fører til færre fall og mindre skader – og til reduserte helseutgifter.

Forebygging sparer det offentlige for store beløp. Ett hoftebrudd koster i gjennomsnitt ca. 380 000 kroner. De kommunale utgiftene utgjør rundt 230 000.

Forebygging sparer den enkelte for store lidelser. Særlig hoftebrudd er smertefullt – og fører ofte til sterkt redusert livskvalitet. Mange vil klare seg dårlig uten hjelp.

Forebygging av fall er en fornuftig investering – i redusert kostnad, i økt livskvalitet.

Forebygging er folkehelse

### UTFORDRINGEN:

- Fire av ti personer over 75 år har ett eller flere fall per år.
- Norge har relativt flere hoftebruddstilfeller enn andre land.
- Av ca. 10 000 hoftebrudd årlig, er over 3000 kompliserte.
- Behandlingskostnad for enkle brudd er ca. 235 000 kroner.
- Kostnaden for kompliserte brudd er rundt 675 000 kroner.
- Behandling av hoftebrudd koster ca. 4 milliarder kroner per år.

### LØSNINGEN:

- Forebygging er et nøkkelord i norsk folkehelsepolitikk.
- Fjerning av fysiske fallgruver er første sikkerhetsskritt.
- Forebygging må ta tak i både livsstil og det fysiske miljø.
- Fysisk trening, gjerne hjemmebasert, er kostnadseffektivt.
- Forebygging sparer lidelse og reduserer helsekøene.

## 4 SKRITT mot effektiv forebygging

### 1. Kartlegging

Samle kunnskap om målgruppen, og de erfaringsdata som finnes, for å legge en plan og prioritere tiltak – ut fra lokale behov og forutsetninger.

### 2. Samordning

Invitere eksisterende og potensielle forebyggingsaktører, fra offentlig, privat og frivillig sektor, for tverrsektoriell samordning og koordinert innsats.

## ARENAER for forebygging

### HVOR bør fallforebygging iverksettes?

*Hjemmet – inne og ute – er der de fleste fallskader oppstår.*

#### PLANMESSIG TILNÆRMING

Fallforebygging består både av planlegging og iverksetting – av flere aktører. Samordnet og tilpasset forebygging som gir gode resultater forutsetter både lokal kunnskap og individuelle løsninger.

Faktisk fallforebygging må gjøres der ulykkene kan inntre. Arbeidet må starte i det offentlige rom, med kunnskap og erkjennelse. Politikk og samfunnsliv er avgjørende arenaer for å skape forståelse for verdien og nødvendigheten av forebygging. Bevisstgjøring av beslutningstakere og motivering av aktører er viktig. Og gjerne med kraftfulle initiativ fra enkeltpersoner, grupper og organisasjoner – og oppmerksomhet gjennom media og påtrykk på politikere.

#### ELDRES LIVSMILJØ

Kunnskap om risikogruppen, tuftet på andres erfaringer og egen risikokartlegging, vil vise hvilke tiltak som best kan iverksettes – hvor og av hvem. Erfaringen viser at den viktigste forebyggingsarena for eldre er hjemmet; mest inne, dels ute. Samtidig er institusjoner en viktig arena.

Hjemme – inne er der de fleste fallulykker skjer, og hvor forebygging dermed kan ha størst effekt. Det er opparbeidet betydelig kunnskap om hvor og hvordan ulykker skjer – og hvordan de best kan forebygges; både rent generelt og mer spesielt, eksempelvis i trapper og på bad.

Hjemme – ute er den kanskje farligste fallarena vinters tid, med snø og is. Tiltak med noe så enkelt som sandstrøing er blant dem som har gitt størst – og mest umiddelbar – forebyggingseffekt. Vinterhalvåret innebærer også økt fare for fall som følge av utilstrekkelig belysning.

Samtidig som all bevegelse naturlig nok innebærer fare for fall, er aktivitet – bevegelse – i form av fysisk trening ett av de beste preventive tiltak for å forhindre fall og skader!



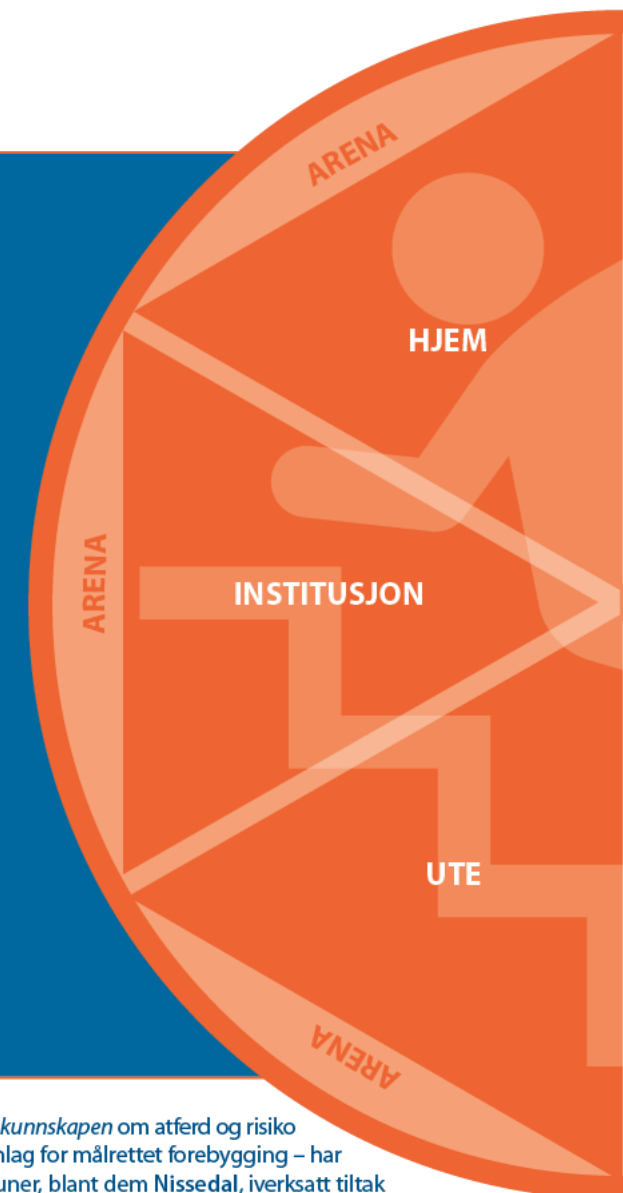
Alle kan bidra på sine arenaer – med bevisstgjøring og strukturelle tiltak, holdningsendring og atferdsendring. Og faktiske tiltak.

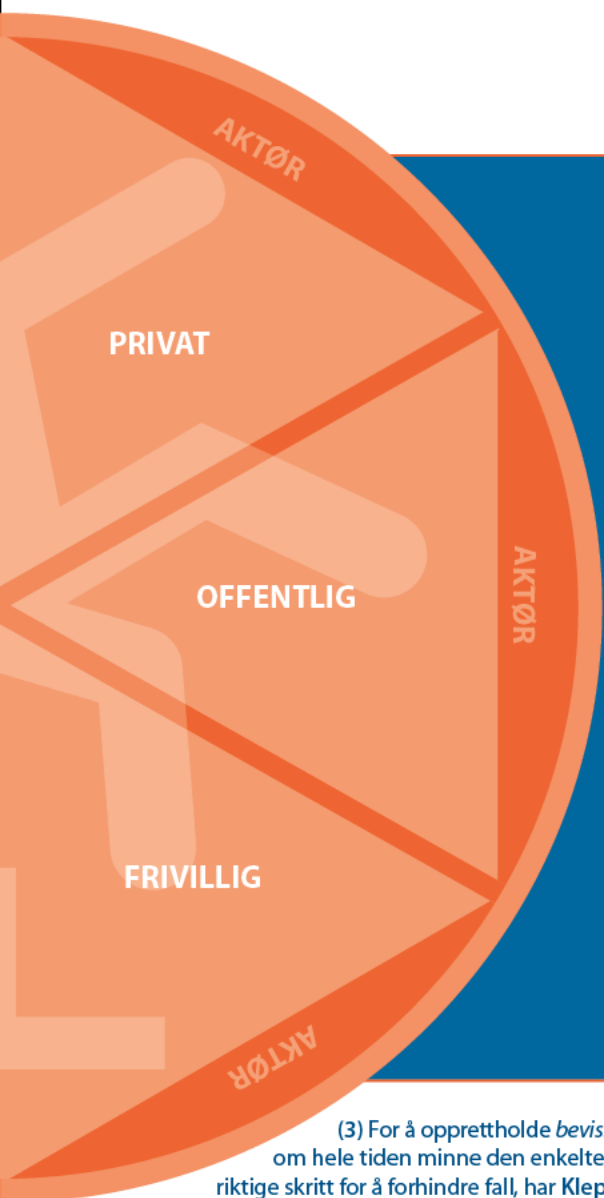
## 6 EKSEMPLER på fornuftig forebygging

Fall skjer oftest i nærmiljøet – sommer som vinter. Eldre er utsatt for risiko på en rekke områder. Tiltakslisten for faktisk forebygging er lang. Erfaringene er omfattende, og til å lære av; eksemplene er gode, med tiltak en kan la seg inspirere av – og iverksette!

(1) Forebygging starter med *bevisstgjøring*, av aktørene og av målgruppen – og kartlegging av risiko – i nærmiljøet, og for den enkelte. Tilbud om **hjemmebesøk**, for risikovurdering og diskusjon av mulige tiltak, er ett tiltak. Seniorkontakten i Ski kommune tilbyr dette til alle hjemmeboende eldre ved fylte 75 år; og i Høyanger har det lyktes å snu skepsis til hjemmebesøk til etterspørsel!

(2) For å *øke kunnskapen* om atferd og risiko – som grunnlag for målrettet forebygging – har flere kommuner, blant dem Nissedal, iverksatt tiltak for **registrering** av fallulykker og hofteskader, for å få bedre data enn de fra før tilgjengelige. Årdal har etablert en **meldeordning**, mens Klepp kommune har gode erfaringer fra bruk av **ROS** (risiko- og sårbarhetsanalyse) som analyseverktøy.





### 3. Iverksetting

Mobilisere for å sette valgte tiltak ut i livet, gjerne etter innhenting av erfaring fra andre, med løpende dialog med brukerne, og: lokal mediedekning!

## AKTØRER i samhandling

### HVEM bør bedrive fallforebygging?

*Mange – fra alle sektorer – kan bidra til å forebygge ulykker.*

#### POLITISK FORANKRING

Fallforebygging må skje på mange nivåer – og på flere arenaer. Systematisk og effektiv forebygging med varige resultater fordrer både politisk forståelse og faktisk handling. Og samhandling!

Politiske beslutninger gir uvurderlig støtte for det faktiske arbeidet – enten det utføres av offentlige etater eller frivillige aktører. Politisk prioritering – både på nasjonalt og lokalt nivå – skaper økt rom for handling, og rammer for samarbeid. Forebygging er et nøkkelord i norsk helsepolitikk, og et godt argument for styrket dialog og økt innsats. Både den politiske og administrative ledelse i en kommune er sentrale aktører.

#### SAMORDNET INNSATS

Modellen som ligger til grunn for Trygge lokalsamfunn, en forebyggingsmetode tilpasset norsk kommune-virkelighet, legger stor vekt på trepartssamarbeidet mellom offentlig, privat og frivillig sektor; på tverrfaglig og tverrsektoriell innsats. Samordning gir økt effekt!

(4) De fleste av fallulykkene skjer i hjemmet, *innendørs*, og fysiske faktorer her er avgjørende. Hjemmebesøk avdekker risikofaktorer hos den enkelte, som det noen steder også tilbys hjelp til utbedring av. Eksempelvis tilbyr Larvik kommune hjelp fra *servicemann* for hjemmeboende eldre, for å ta tak i enkle forhold som innebærer en risiko.

### 4. Evaluering

Systematisere egne erfaringer og vurdere resultater – som argument for fortsatt og forbedret forebygging; for kunnskapsdeling, for trygghetsskaping!

Offentlig sektor har et klart ansvar for å ivareta befolkningens velferd, også gjennom forebygging. Ikke minst skal dette skje gjennom plan- og bygningsloven – og den nye folkehelseloven.

Privat sektor kan bidra til økt sikkerhet gjennom å følge forskrifter og være nøye med vedlikehold. Private aktører kan bidra til forebygging ved å utvikle nye produkter, hjelpemidler og tjenester.

Frivillig sektor har en sentral rolle på det utøvende området ved å iverksette ulike tiltak, enten som del av sin ordinære virksomhet, eller på oppdrag (og i samarbeid) med det offentlige.

Samtidig har selvsagt den enkelte – både eldre i risikogruppen og deres pårørende – et stort ansvar og en vesentlig rolle i fallforebygging, særlig på hjemmearenaen!



Sentrale aktører i kommunen er helse- og omsorgssektoren, teknisk etat, brann og redning, kultur og idrett. Og frivillighetssentralen!

(3) For å opprettholde *bevissthetsnivået* – om hele tiden minne den enkelte om å ta de riktige skritt for å forhindre fall, har Klepp kommune i flere år delt ut en *fallkalender* til eldre innbyggere, som gir stadig påminnelse om risiko – og tiltak. I Hamar bidrar *helsestasjon* for eldre til bevissthet både hos tjenesteyter og bruker.

(5) Naturgitte forhold øker risiko for farlige fall *utenfor*, særlig vinters tid: Mange faller på holka utenfor eget hjem – hvor en selv har ansvaret for å strø. Flere kommuner tilbyr, i godt samarbeid med lag og organisasjoner, hjelp til *sandstrøing*. Gjennom Grannehjelpa og Lions får eldre bl.a. i Kvam og Os tilbud om håndstrøere, mens Re deler ut sandbøtter til alle over 67.

(6) For å holde seg på beina må kroppen være sterk – og hodet klart. Fysisk og mental *trening* er grunnleggende forebygging, og skjer på mange måter. Seniorsdans og trim er bra for begge deler. Narvik kommune har tilbudt fallforebyggende *treningssgruppe* for eldre. Sande tilbyr trening spesifikt for balanse og styrke; Kristiansand har tatt i bruk Tai Chi for å bedre balansen.



## Ta steget!

Det skal ikke mye til. Men første skritt må tas: En beslutning om ta tak – for systematisk å forebygge fallulykker. For å fange opp risiko før fallet er et faktum.

Initiativ til faktisk forebygging kan komme fra flere hold: fra kommunen; fra frivilligheten; fra ildsjeler!

Tiltak kan iverksettes av mange: enkeltpersoner, bedrifter og organisasjoner – og myndighetene.

Inspirasjon til aksjon fås fra de som har erfaring: fra kommuner, organisasjoner og enkeltpersoner.

Invitasjon til å engasjere seg sammen med andre bør gå bredt ut i lokalsamfunnet – for felles tak.

Selv enkle tiltak i nærmiljøet skaper raske resultater!

## Samarbeid skaper sikkerhet

Skadeforebyggende forum er en sentral møteplass for skadeforebygging i Norge. Forumet samler aktører fra offentlig, privat og frivillig sektor til systematisk arbeid for å forebygge ulykker og redusere skader – blant annet gjennom metoden Trygge lokalsamfunn.

Les mer om forumet – og forebygging – på: [www.skafor.org](http://www.skafor.org)



Skadeforebyggende  
forum

SKADeforebyggende FORUM ARBEIDER FOR Å FORHINDRE FALL – TRYGGE LOKALSAMFUNN ER EN TILNÆRMING TIL FOREBYGGING.

### Skritt mot sikkerhet:

#### KARTLEGGING:

- Hvilke politiske vedtak foreligger?
- Hvilken faktisk kunnskap finnes?
- Hvilke tiltak er allerede igangsatt?

#### PLANLEGGING:

- Hvem tilhører høyrisikogruppen?
- Hvilke aktører kan/bør være med?
- Hvor kan relevant erfaring hentes?
- Hvordan skape størst effekt – raskt?

#### IVERKSETTING:

- Hvem gjør hva – og når?
- Hvordan følges tiltak opp?
- Hvordan vurderes resultatene?