



## Rapport

### Tal for

### Fald og faldulykker blandt

### ældrebefolkningen i Fredensborg Kommune

#### Resumé

Som led i udvikling af en flerårig handlingsplan for en intensiveret forebyggelsesindsats vedr. ældres fald og faldulykker er der i 4. kvartal 2019 gennemført en interviewundersøgelse, hvor ældrebefolkningen opfordredes til at svare på et standardiseret, digitalt spørgeskema. Ud af kommunes ca. 9.500 ældre 65+ årige bidrog 17 % med svar, i alt 1.569 personer. Opgørelsen viser, at hver tredje ældre 65+ er faldet i løbet af det seneste år – tallet er størst for de 80+ årige, hvor næsten hver anden ældre er faldet.

Med baggrund i 2019-stikprøveundersøgelsen estimeres det, at der i blandt Fredensborg Kommunes ældrebefolkning 65+ på 9.500 personer årligt forekommer omkring 500 knoglebrud, 250 forstuvninger, 530 tilfælde med "slog hovedet" samt 1.100 tilfælde med lettere tilskadekomst. I undersøgelsen har der været sat fokus på individuelle, helbredsmæssige risikofaktorer hos den ældre samt på omstændigheder ved fald og hvor faldet fandt sted.

De fleste – 61 % er faldet på et hjemligt område, samlet set er det 45 % der er faldet inden for i hjemmet. Hver fjerde – 26 % - er faldet på et offentligt trafikområde. I 13 % af faldene har der været tale om ujævn belægning på gangsti, fortov mv.

To ud af tre ældre oplyser, at de har kronisk sygdom, tallet er højest hos de 80+ årige. Andre individuelle risikofaktorer for fald omfatter forekomst af svimmelhed. Det findes hos hver sjette ældre.

Med baggrund i undersøgelsens tal og ønske om videreudvikling af forebyggelsesrådets flerårige handlingsplan for forebyggelse af faldulykker fremsættes der forslag om fokusområder og indsatser for en fremtidig handlingsplan. Både hjemmet og risikofyldte offentlige områder bør komme i fokus. Det gælder også for en intensiveret indsats fra alt sundhedspersonale i form af opsporing, udredning, vejledning og rådgivning m.v. der er indsatsområder, som kan overvejes.

## **Undersøgelsen formål og tilrettelæggelse**

Forebyggelsesrådet for Ældrebeholdningen i Fredensborg Kommune, nedsat af Byrådet, har besluttet at udarbejde en flerårig handlingsplan for en intensiveret forebyggelse af faldulykker hos ældebefolkningen. Den foreløbige handlingsplan opererer med en kort og en lang tidshorisont i sine forslag (<https://www.fredensborg.dk/politik/raad-og-andre-udvalg/forebyggelsesraadet> )

### **Formål**

Byrådets Social- og Seniorudvalg har godkendt iværksættelse af første fase i gennemførelsen af en konkret handlingsplan: at etablere det fornødne talgrundlag for en fokuseret handlingsplan.

Der er derfor etableret en undersøgelse med det hovedformål at få et talmæssigt grundlag for problemstillingen i Fredensborg Kommune mht.

- Hvor stort er problemet, - hvor mange falder?
- Hvor sker faldet?
- Har faldet konsekvenser for det ældre menneske?
- Er der risikofaktorer hos den ældre eller i faldsituationen som kan belyses?

Undersøgelses resultater skal herved kunne give ideer til konkrete indsatsområder for forebyggelse.

### **Undersøgelsens tilrettelæggelse**

Indenfor en afgrænset tidsperiode (2 uger) og ressourceramme blev der tilrettelagt en interviewundersøgelse via den ældre borgers udfyldelse af et fast struktureret, digitalt spørgeskema. Målgruppen for undersøgelsen var alle ældre 65+ - årige, der var villige til at udfylde det digitale spørgeskema, der afleveredes anonymt, digitalt. Det anvendte spørgeskema fremgår af bilag 1.

I spørgsmålene søges oplysning om

- Alder og køn
- Fald inden for det seneste år – og stedet for fald
- Konsekvensen af faldet, herunder knoglebrud og andre skader
- Helbredsmæssige risikofaktorer hos den ældre
- Risikoomstændigheder på faldstedet
- Hjælp efter faldet

Opfordringen til ældre borgere om at deltage i undersøgelsen via udfyldelse af skemaet skete gennem en række informationskilder:

- ◆ Digitalt nyhedsbrev til ældrebefolkningen, udsendt af kommunen til ældre, der har ønsket dette nyhedsbrev via mail-adressen (ca. 3.000 ældre)
- ◆ Oplysning om digital adgang til skemaet blev udbredt via biblioteker og almen praksis
- ◆ Deltagelse i spørgeskemaundersøgelsen kunne ligeledes tilgås fra kommunens dag- og aktivitetscentre, forebyggelseskoordinatorerne, de trænende terapeuter, hjemmeplejen og plejecentrene

- ◆ Talbearbejdning er sket i det digitale program Defgo og er gennemført af administrationen i Fredensborg Kommune.

Der har ikke ud fra den eksisterende tids- og ressourceramme været tilstræbt en stringent, længerevarende repræsentativ stikprøveundersøgelse. Undersøgelsen er gennemført som en anonym spørgeskemaundersøgelse blandt ældre borgere 65+, der har været villige til at afgive digitalt svar på spørgeskemaet i en 2-ugers periode i november 2019. Spørgeskemaet har haft fast struktur med fastlåste svarmuligheder. Der indgår 2 steder i undersøgelsen mulighed for kommentar på henholdsvis området omkring fald udendørs samt afslutningsvis i spørgeskemaet, hvor der kan afgives kommentarer til spørgeundersøgelsen. Disse er ikke offentliggjort.

### Deltagelse

Af nedenstående tabel fremgår befolkningssammensætningen for kommunens ældrebefolkning 65+ i 4. kvartal samt ældrebefolkningens deltagelse i undersøgelsen.

*Antal ældre 65+ samt deltagelse i undersøgelsen*

Aldersgruppe	Antal ældre i kommunen 2019	Deltog i undersøgelsen	
		Antal	% af alle i aldersgruppen
65 - 79 år	7.499	1.117	15 %
80 + år	1.962	452	23 %
I alt	9.461	1.569	17 %

En så høj deltagelses procent i en undersøgelse må betragtes som et tilfredsstillende resultat, og det vurderes at kunne danne grundlag for videre planlægning af indsatser og anbefalinger.

### Repræsentativitet

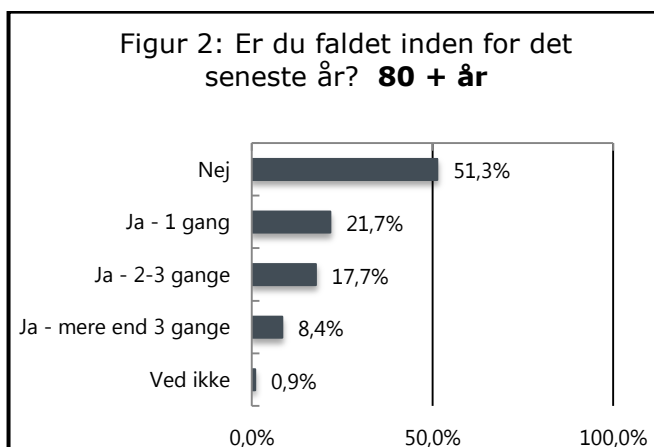
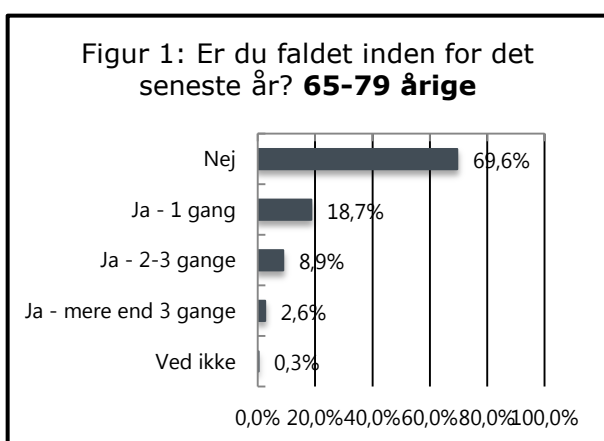
Da undersøgelsen er planlagt og gennemført som en anonym undersøgelse, kan der ikke etableres præcist kendskab til, hvorvidt undersøgelsen er fuldt repræsentativ for hele ældrebefolkningen. Ved at sammenligne en række tal fra undersøgelsen med kendte tal fra ældrebefolkningens sundhedsprofil 2017 og befolkningens sammensætning mv i øvrigt findes det forsvarligt at betragte undersøgelsen som rimelig repræsentativ for faldulykker i ældrebefolkningen i Fredensborg Kommune.

## Resultater

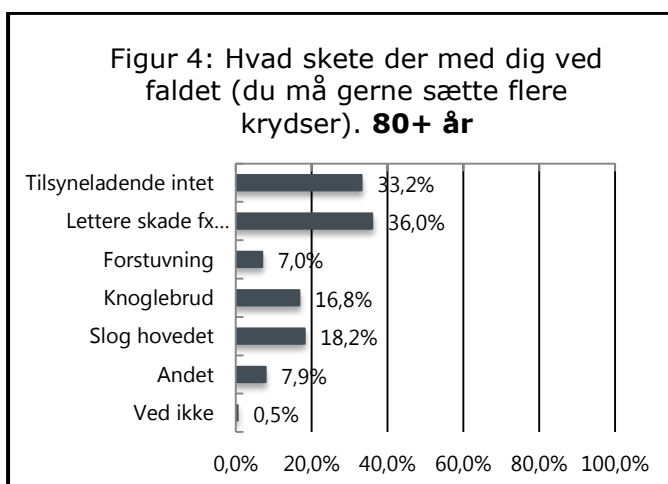
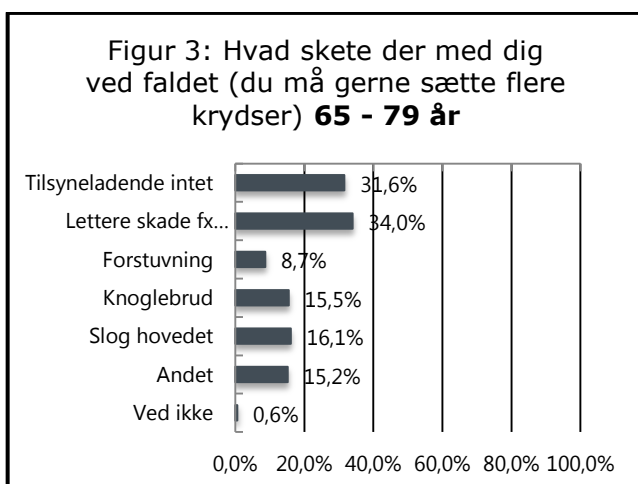
### Forekomster af fald

Inden for det seneste år har hver tredje ældre borger 65+ oplevet fald – nogle endog flere gange i løbet af året.

Figur 1 og 2 viser svarfordelingen for den yngre og ældre del af befolkningsgruppen



Figur 3 og 4 på næste side viser undersøgelsens procentfordelinger for skader hos borgere med fald.

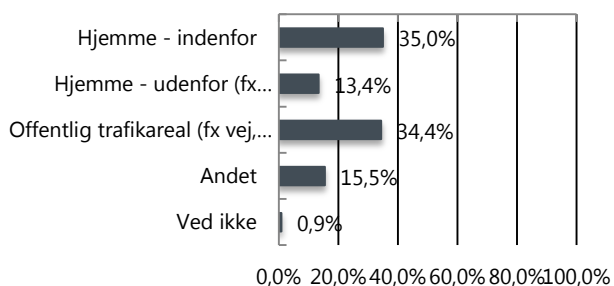


### Hvor skete faldet

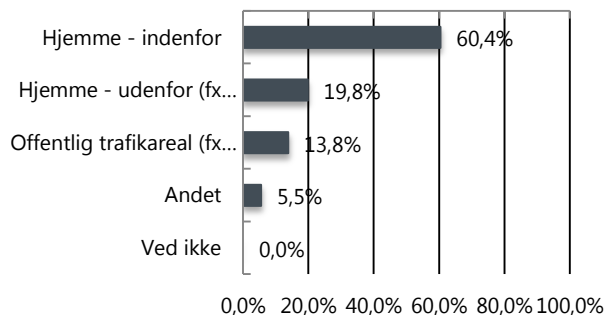
Fald i hjemmet optræder hyppigt – særligt hyppigt hos de ældste. Offentlige arealer og ujævnheder i belægnings, på stier mv spiller også en rolle.

Fordelingen på sted, for de ældre der oplever fald, fremgår af figur 5 og 6 nedenfor

Figur 5: Hvor faldt du?  
**65 -79 årige**

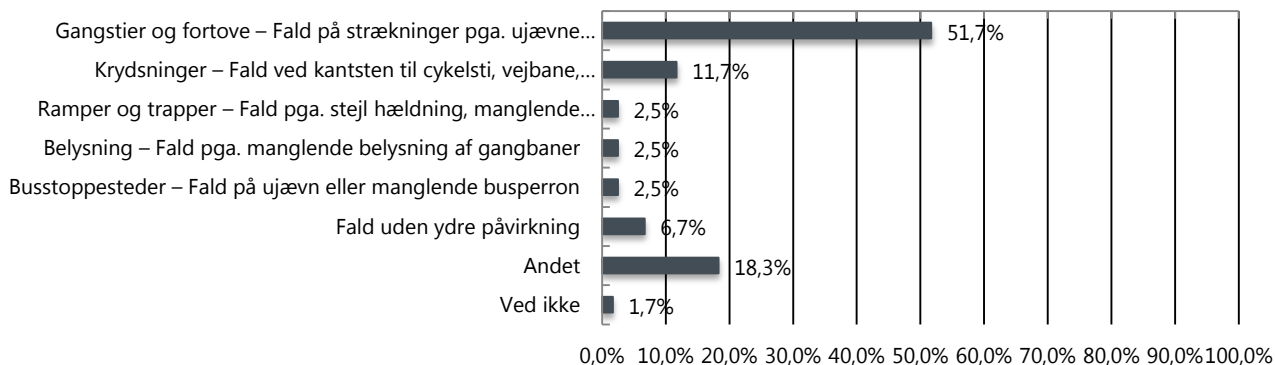


Figur 6: Hvor faldt du? **80 + årige**

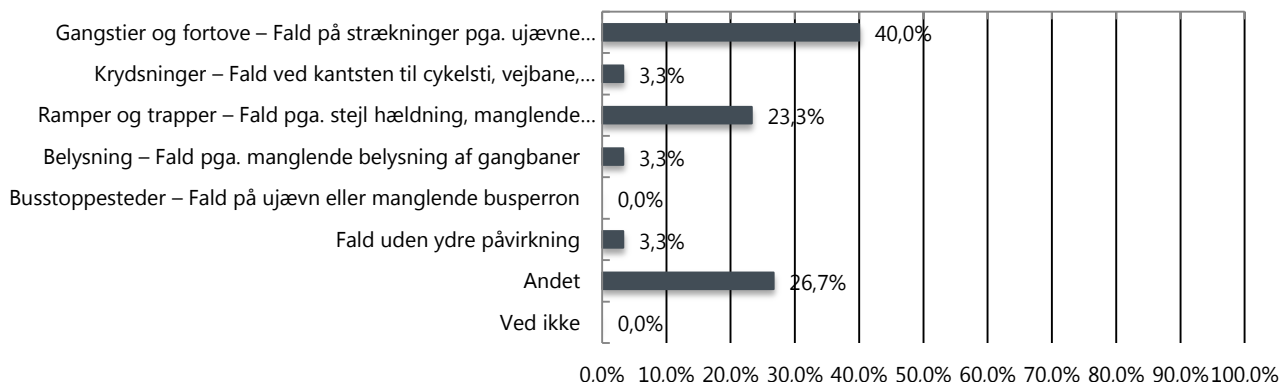


I figur 7, 8, 9 og 10 neden for ses opgørelsen for sted og for nogle mulige forhold, der kan have spillet en rolle som medvirkende årsag til et fald – ved udendørs fald, ved fald i hjemmet.

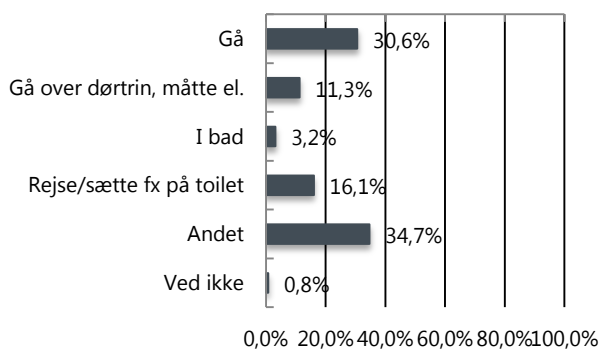
Figur 7: Hvor/hvorfor faldt du? **65-79 år**



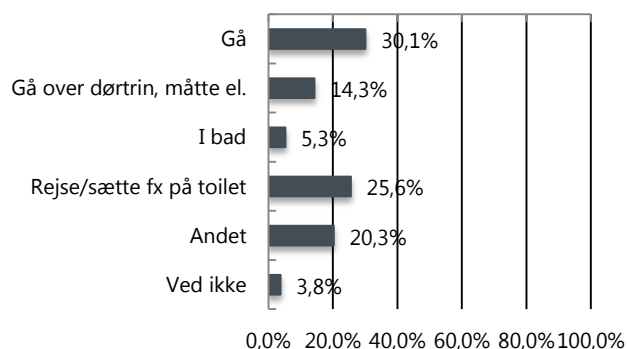
Figur 8: Hvor/hvorfor faldt du? **80 + år**



Figur 9: Hvad var du i færd med, da du faldt i dit hjem? **65 - 79 år**

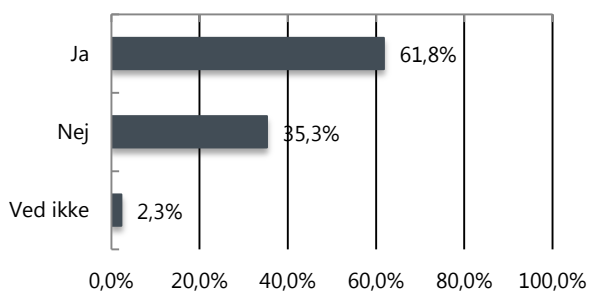


Figur 10: Hvad var du i færd med, da du faldt i dit hjem? **80 + år**

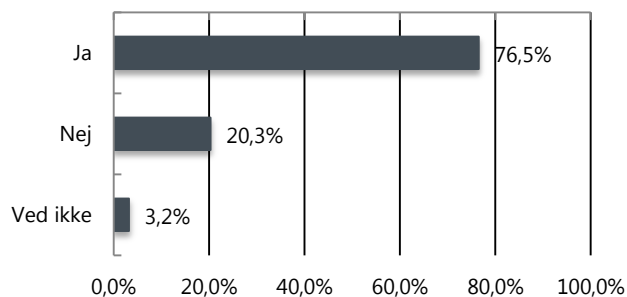


Tabellerne i det følgende (figur 11 og 12) belyser helbredsmæssige risikoforhold hos den ældre. Forekomsten af kronisk sygdom er stor i ældrebefolkningen, højest blandt de 80+ årige. Tallene er i god overensstemmelse med tal fra Sundhedsprofil 2017, der kortlagde sundhedsprofilen i den danske befolkning.

Figur 11: sygdomme - slidgigt, knogleskørhed, nedsat syn, neurologisk sygdom, hjertesygdom? **65 -79 år**



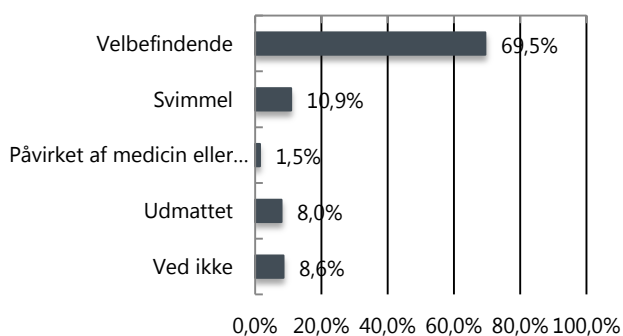
Figur 12: sygdomme - slidgigt, knogleskørhed, nedsat syn, neurologisk sygdom, hjertesygdom? **80 + årige**



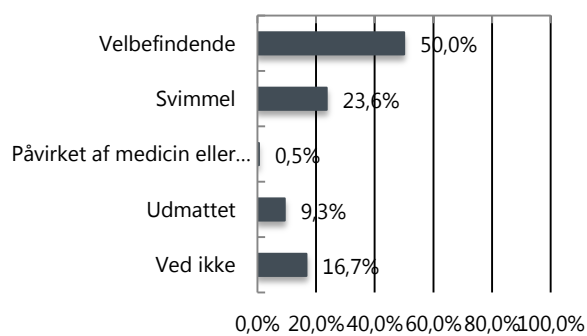
For ældre, der er faldet, kan nedsat velbefindende hos de ældre – i særlig grad hos de aller ældste, afspejle risikoforhold. Svimmelhed findes dobbelt så hyppigt i den ældste aldersgruppe.

Det fremgår af figur 13 og 14 neden for.

Figur 13: Hvordan var din almen tilstand, da du faldt? **65 -79 år**



Figur 14: Hvordan var din almen tilstand, da du faldt? **80 + år**

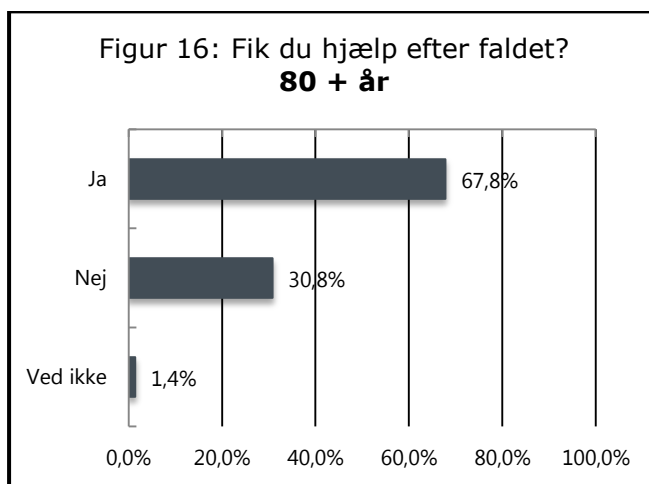
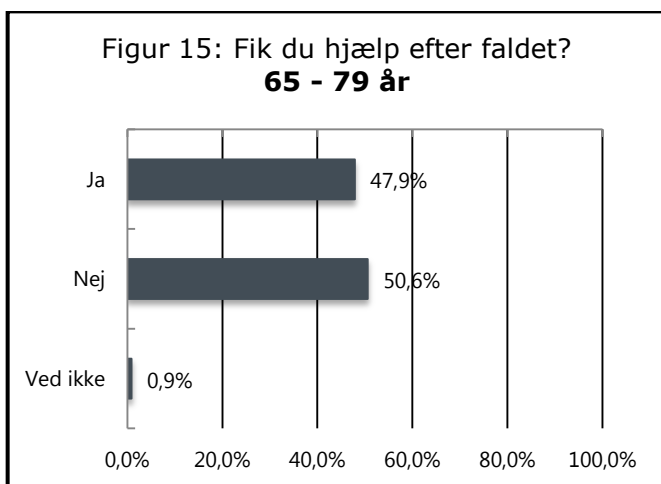


## Hjælp efter faldet

I undersøgelsen er der også spurgt, om ældre, der var faldet, havde fået hjælp, og i bekræftende fald af hvem (figur 15,16,17 og 18).

Omkring halvdelen af ældre med fald fik efterfølgende hjælp. Behovet for hjælp er størst blandt de ældste

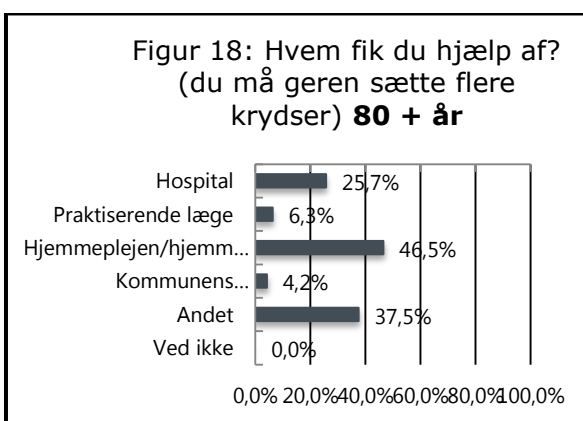
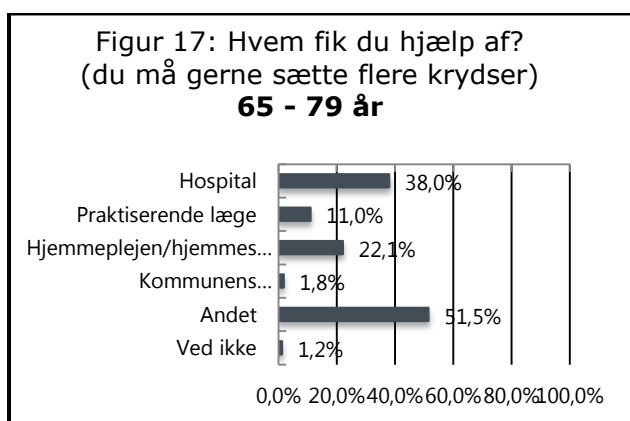
Udover de personlige konsekvenser for ældre der falder, udløser faldende et betydelig forbrug af ressourcer i sundhedssektoren og socialektoren.



Hospital og praktiserende læge har hjulpet behandlingsmæssigt ved at være involveret omkring faldene behandlingsmæssigt. Dobbelt så mange i den ældste gruppe som havde faldepisoder fik i forvejen hjemmehjælp/hjemmepleje, der kunne hjælpe i forbindelse med faldet.

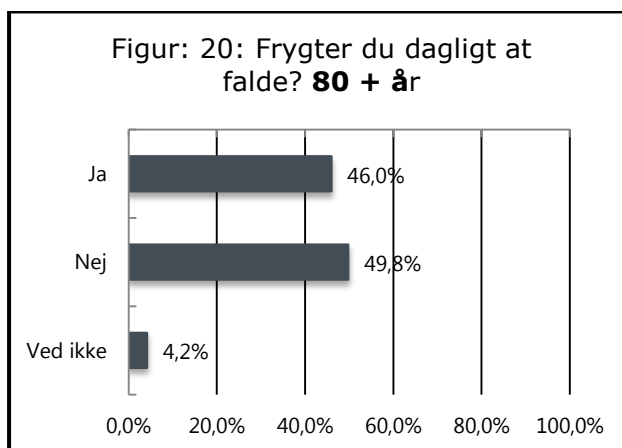
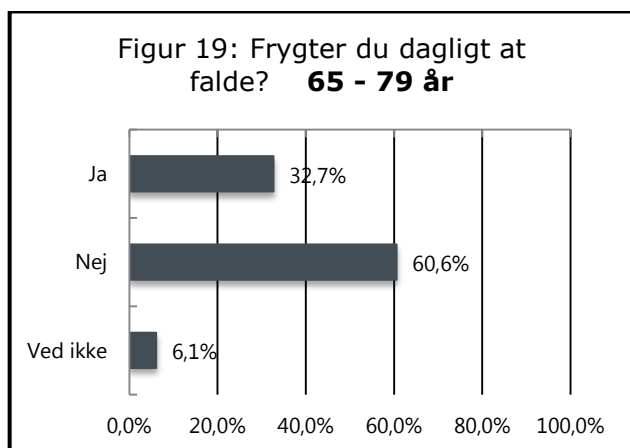
Under 5 % fik efterfølgende hjælp fra kommunens 2 ansatte faldforebyggere.

Begrundelsen for dette kan være, at faldforebyggelsen typisk ikke kommer ind som en akut hjælp, da det er et forebyggende tilbud. Tallet kan dække over borgere, der allerede var i gang med en forebyggelsesindsats eller startede den op efterfølgende som en udløber af faldepisoden. Der er også den mulighed, at borgeren ikke kan skelne de forskellige typer af hjælp i svarmulighederne.



## Angst for at falde

Frygter du at falde, lød et spørgsmål i undersøgelsen. Hver tredje blandt de 65 – 79 årige frygter at falde – for de 80+årige er tallet større, - op mod halvdelen (figur 19 og 20)



## Opregning

93,2 % af deltagerne boede i eget hjem, 6,8 % i plejecenter – 60 % af deltagerne var kvinder, 40 % mænd – hyppigheden af kronisk sygdom hos deltagerne stemmer godt overens med sundhedsprofil tendenserne – og faldforekomsten stemmer godt overens med lidt ældre tal fra 2006, refereret i Sundhedsstyrelsens publikation: Håndbog om forebyggelse på ældreområdet.

Det findes derfor tilladeligt at opregne resultater fra undersøgelsens deltagere til estimater for, hvad der sker i den samlede ældrebefolkning i kommunen.

Hvis man bruger undersøgelsens tal med en svarprocent på 17 og ganger det op med det samlede antal ældre i kommunen, betyder det, at 3.210 ældre borgere har oplevet fald.

## Skader i forbindelse med fald

I den samlede ældrebefolkning i kommunen kan det ud fra undersøgelsens resultater estimeres, at der *hvert år* ved 3.210 borgers faldulykker indtræffer følgende antal skadetilfælde:

- 503 knoglebrud
- 258 forstuvninger
- 529 tilfælde med "slog hovedet"
- 1.106 tilfælde med lettere tilskadekomst



## Læring fra tallene og konklusioner

### Nogle eksempler på læring

Som nævnt tidligere indgår tallene som baggrund for udvikling af et flerårigt forebyggelsesprogram til forebyggelse af faldulykker i ældrebefolkningen.

Der er flere vigtige læringspunkter fra disse tal

- Omfanget af fald i ældrebefolkningen er meget stort
- Udover at faldene får personlige konsekvenser for den ældre i form af skader og efterfølgende nedsat funktionsevne, så udløser faldene et betydeligt forbrug af offentlige hjælperessourcer i vort sundhedsvæsen og socialvæsen
- Et fald skal forstås som et samspil mellem forhold i den enkelte person og forhold ved faldstedet. Ved at foretage en talmæssig belysning af risikofaktorer hos den ældre og belyse karakteristika og risikofaktorer ved faldstedet skabes der et grundlag for en flersidig og prioriteret forebyggelsesindsats
- Skal risikofaktorer fremover mindskes, skal der i de videre forvaltningsmæssige, faglige og politiske processer i kommunen arbejdes flersidigt – og træffes politiske beslutninger i flere forskellige udvalg i kommunen om forebyggende indsats

Afslutningsvis præsenteres en række anbefalinger, som udspringer fra denne analyse af undersøgelsens tal. Det er anbefalinger, som vil kunne indarbejdes (indgå) i den videre udvikling af handlingsprogrammet for forebyggelse af faldulykker i ældrebefolkningen, og som vil have et udvidet fokus på faldforebyggelse ift. den allerede eksisterende faldforebyggelse, der i dag varetages af 2 fysioterapeuter i kommunens Træning & Rehabilitering.

### Nogle Anbefalinger:

#### *Uddannelse og opsporing*

**1.** 22,1 % af de 65-79-årige og 46,5 % af de 80+ årige angav at have fået hjælp efter faldet af hjemmeplejen (fig. 17 og 18). Hjemmepleje og frontpersonalet vil derfor i mange tilfælde være de første der møder borgeren efter et fald og vil med et øget fokus på borgernes funktionsevne potentielt kunne indgå aktivt i arbejdet med at opspore ændringer der bidrager til øget faldrisiko

Det anbefales derfor, at der skabes tiltag, hvor der findes og uddannes nøglepersoner i hjemmeplejen med henblik på tidlig opsporing og øget fokus blandt personalet. Undervisning af plejen kan gennemføres som en integreret del af den allerede eksisterende faldforebyggelsesindsats og er dermed omkostningsneutral (heri er ikke medregnet den tid der skal anvendes i plejen).(1)

### *Kommunikation*

**2.** 11,5 % af de 65-79 årige og 26,1 % af de 80+ årige har haft gentagende fald, og det må antages at de ikke er bekendte med kommunens tilbud (fig. 1 og 2).

Der kan stadig arbejdes med at øge opmærksomheden på kommunens faldforebyggelsestilbud, og generel opmærksomhed på faldforebyggelse. Dette kunne foregå via hjemmeside, nyhedsbrev, posters, pjecer på biblioteker, foredrag og workshops, og samarbejde med lokale foreninger mm. Der vil kunne indgå økonomiske overvejelser afhængigt af indsatsen – hvor nogle af dem dog vil kunne rummes indenfor eksisterende ramme til faldforebyggelse.(2)

### *Samarbejde*

**3.** En stor procentdel af de adspurgte har haft gentagende fald, komorbiditet, svimmelhed og frygt for fald og det må antages at ikke alle praktiserende læger er bekendte med kommunens tilbud (fig. 11,12,13,14,19 og 20)

Det anbefales at der fortsat og løbende arbejdes med at styrke samarbejdet med de praktiserende læger, herunder at sikre at de har viden om hvad Fredensborg kommunens faldforebyggelsesindsats kan byde ind med, samt hvordan der henvises mm. (3)

**4.** 15,5 % af de 65-79 årige og 16,8 % af de 80+ årige har haft knoglebrud grundet fald (Fig.3 og 4). Et muligt indsatsområde kunne være at styrke og skabe en mere målrettet indsats med henblik på osteoporoseprofylakse (4). Dette vil involvere økonomiske overvejelser afhængigt af indsatsen.

### *Screening*

**5.** 32 % af de 65-79 årige og hele 46 % af de 80+ årige angiver at de har frygt for fald.(fig. 19 og 20). Det anbefales, at alle borgere som har pådraget sig en hoftefraktur, systematisk screenes for frygt for fald og generel mobilitet inden deres genoptræning afsluttes. Dette vil kunne gennemføres indenfor den eksisterende ramme (5)

### *Udbedring og kommunikation*

**6.** Det bør sikres, at såfremt kommunen registrerer fald på offentlige arealer udenfor hjemmet, bør disse gøres stedse specifikke og formidles til Nordsjællands Park og Vej (NSPV), så drift og vedligehold kan prioriteres og målrettes (Fig. 5,6, 7 og 8). Endelig kan der arbejdes videre med at borgere, der ikke er digitalt stærke, kan få hjælp til at indberette faldepisoder i det offentlige rum (6).

## **Noter/litteratur henvisninger**

- <sup>1</sup> 8 anbefalinger til forebyggelse af ældres faldulykker (2010 – rev. 2016) den gode kommunale model Sund By Netværket 1. udgave, 1. oplag. Scott V. (2012) Fall prevention programming – Designing, implementing and evaluating Fall Prevention Programs for older adults. Can. 1. Udgave. Fixsen D., Scott V., Blase K., Naom S., Wagar L. (2011) when evidence is not enough: the challenge of implementing fall prevention strategies. Journal of safety research.
2. Scott V. (2012) Fall prevention programming – Designing, implementing and evaluating Fall Prevention Programs for older adults. Can. 1. Udgave
3. Faldpatienter i den kliniske hverdag(2006) - rådgivning fra Sundhedsstyrelsen. 8 anbefalinger til forebyggelse af ældres faldulykker (2010 – rev. 2016) den gode kommunale model Sund By Netværket 1. udgave, 1. oplag.
4. Faldpatienter i den kliniske hverdag(2006) - rådgivning fra Sundhedsstyrelsen. Wilson.N. et.all. (2020) Prevention and management of osteoporotic fractures by non-physician health professionals: a systematic literature review to inform EULAR points to consider  
Management of osteoporosis in the elderly; R. Rizzoli et. All 2009
5. Scott V. (2012) Fall prevention programming – Designing, implementing and evaluating Fall Prevention Programs for older adults. Can. 1. Udgave. Lavedán A. et all. (2018) Fear of falling in community-dwelling older adults. A cause of falls, a consequence, or both?
6. 8 anbefalinger til forebyggelse af ældres faldulykker (2010 – rev. 2016) den gode kommunale model Sund By Netværket 1. udgave, 1. oplag. Scott V. (2012) Fall prevention programming – Designing, implementing and evaluating Fall Prevention Programs for older adults. Can. 1. Udgave

## **Om udarbejdelse af rapporten**

Undersøgelsen og resultaterne er planlagt og bearbejdet af Center for Ældre og Omsorg i Fredensborg Kommune.

Analyse og rapport er udarbejdet af Kirsten Stougaard, udviklingskonsulent i Center for Ældre og Omsorg.


Spørgsmål til undersøgelsen kan stiles til administrationen på telefon 72 56 25 63

Tak til de mange ældre, som har givet sig tid til at besvare spørgsmål i undersøgelsen.

## **Bilag 1: Spørgeskemaet**

## Faldundersøgelse i Fredensborg Kommune

Dette spørgeskema omhandler fald hos ældre i Fredensborg Kommune. Det tager ca. 5-10 minutter at udfylde spørgeskemaet. Din deltagelse er vigtig for os - også, hvis du ikke er faldet. Tryk næste for at starte på besvarelsen.

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

### Dit køn \*

- Mand
- Kvinde

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

### Hvor bor du? \*


- Eget hjem
- Plejecenter

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Din alder? \*


- 65-79 år
- 80+ år

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Er du faldet inden for det seneste år? \*

- Nej
- Ja - 1 gang
- Ja - 2-3 gange
- Ja - mere end 3 gange
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Spring:

5=1 GOTO 16

5=5 GOTO 16

Lider du af en eller flere af følgende sygdomme - slidgigt, knogleskørhed, nedsat syn, neurologisk sygdom, hjertesygdom? \*

- Ja
- Nej
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Hvor skete faldet? Hvis du er faldet flere gange, svarer du på det seneste fald. \*

- Hjemme - indenfor
- Hjemme - udenfor (fx haven/indkørsel/terrasse)
- Offentlig trafikareal (fx vej, fortov, gågade, sti, cykelsti)
- Andet
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Spring:

7=1 GOTO 10

7=3 GOTO 8

7=2 GOTO 11

7=4 GOTO 11

7=5 GOTO 11

Hvor/hvorfor faldt du? \*

- Gangstier og fortove – Fald på strækninger pga. ujævne belægninger
- Krydsninger – Fald ved kantsten til cykelsti, vejbane, midterheller og fodgængerfelter mv.
- Ramper og trapper – Fald pga. stejl hældning, manglende gelænder eller andet
- Belysning – Fald pga. manglende belysning af gangbaner
- Busstoppesteder – Fald på ujævn eller manglende busperron
- Fald uden ydre påvirkning
- Andet
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Spring:

8=1 GOTO 9

8=2 GOTO 9

8=3 GOTO 9

8=4 GOTO 9


8=5 GOTO 9

8=6 GOTO 9

8=7 GOTO 9

8=8 GOTO 11

Her har du mulighed for at skrive, hvor du faldt. (adresse eller kendetegn - f.eks. på fortov over for Lystholm Plejecenter i Fredensborg)

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Spring:

9=\* GOTO 11

Hvad var du i færd med, da du faldt i dit hjem? \*

- Gå
- Gå over dørtrin, måtte el.
- I bad
- Rejse/sætte fx på toilet
- Andet
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Hvordan var din almen tilstand, da du faldt? Hvis du er faldet flere gange, svarer du på det seneste fald. \*

- Velbefindende
- Svimmel
- Påvirket af medicin eller alkohol
- Udmattet
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Hvad skete der med dig ved faldet (du må gerne sætte flere krydser). Hvis du er faldet flere gange, svarer du på det seneste fald. \*

- Tilsyneladende intet
- Lettere skade fx husafskrabning eller sår
- Forstuvning
- Knoglebrud
- Slog hovedet
- Andet
- Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Fik du hjælp efter faldet? Hvis du er faldet flere gange, svarer du på det seneste fald. \*

- Ja
-



Nej

Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Spring:

13=2 GOTO 15

13=3 GOTO 15

Hvem fik du hjælp af? (du må gerne sætte flere krydser) \*

Hospital


Praktiserende læge

Hjemmeplejen/hjemmesygeplejen

Kommunens faldforebyggere

Andet

Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Frygter du dagligt at falde? \*

Ja

Nej

Ved ikke

 powered by defgo®

 info < Tilbage Næste >

Tak for din besvarelse. Du har mulighed for at give kommentarer til spørgeskemaet i feltet nedenfor. Husk at trykke " afslut" for at afslutte spørgeskemaet.

 powered by defgo®

 info

[< Tilbage](#)

[Afslut >](#)

22-09-2020 12:56:16 surveyId(1589759)

[Udskriv](#)