

ÆLDRE UNDGÅR FALD GENNEM LEG

Ældre falder mere end andre og får oftere alvorlige skader. Fysisk træning sænker risikoen for fald – og ny teknologi gør træningen til en leg.

Fald er årsag til mange alvorlige skader blandt ældre. Hver tredje dansker over 60 år og hver anden over 80 falder i løbet af et år.¹ For nogle ældre er faldet eller de umiddelbare følger af faldet fatalt. For eksempel dør 20 procent af de ældre, som falder og brækker hoften, inden for seks måneder efter faldet.²

De ældre, der ikke kommer så slemt til skade, må ofte leve med smerter, begrænsninger i daglige gøremål og nedsat livskvalitet. Derudover fører skaderne fra fald ofte til, at de ældre får brug for pleje eller hjælp i hjemmet eller ligefrem må på plejehjem.

Træning virker

En del fald skyldes glatte fortove, som det er højsæson for i denne tid. Men den altovervejende årsag til, at ældre falder er, at de har svækket muskelstyrke, dårlig balance, nedsat funktionsevne og gangproblemer. Den svækkede fysik er ofte resultatet af, at de ældre er inaktive.

Heldigvis kan den svækkede fysik adresseres gennem målrettet træning. Det er veldokumenteret, at målrettet træning til ældre begrænser deres risiko for at falde. De træningsprogrammer, der har vist sig at have bedst effekt, fokuserer på at træne de ældres balance, styrke, fleksibilitet og udholdenhed.³

En nyere undersøgelse viser desuden, at den målrettede træning ikke kun nedbringer risikoen for at falde, men også begrænser de skader, som de ældre pådrager sig, hvis de falder.⁴



Træningsfliser i brug på Faxe Kommunes Center for Sundhed & Pleje

Leg motiverer

Det er dog langt fra alle ældre, der har lyst til at træne. Det er ikke ualmindeligt, at kun en ud af fem ældre tager imod tilbud om faldforebyggende træning.⁵

Derfor tager flere kommuner ny teknologi i brug for at gøre det sjovere for de ældre at deltage i faldforebyggende træning. Det gør man for eksempel i Faxe Kommune, hvor man løfter motivationen ved hjælp af højteknologiske træningsfliser.⁶

Fliserne består af et trykfølsomt område i midten og otte lamper, der kan lyse op i forskellige farver. Ved hjælp af den tilhørende tablet kan man vælge mellem forskellige spil på fliserne. For eksempel spillet Final Countdown, hvor lysene på pladerne langsomt slukkes. Når brugeren træder på en flise, bliver lysene tændt igen. Spillet handler om at holde lys i fliserne så længe som muligt.

¹ Sundhedsstyrelsen (2015), *Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne*.

² Sundhedsstyrelsen (2006), *Faldpatienten I den kliniske hverdag – rådgivning fra Sundhedsstyrelsen*.

³ Se fx Chang et al (2004), *Interventions for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials*, BMJ; Sherrington et al (2008), *Effective Exercise for the Prevention of Falls: A Systematic Review and Meta-Analysis* samt El-Khoury (2013), *The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community*

dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, BMJ.

⁴ El-Khoury (2013), *The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*, BMJ.

⁵ Sundhedsstyrelsen (2015), *Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne*.

⁶ Faxe var en blandt fem kommuner, der deltog i et implementeringsprojekt for træningsfliserne. De øvrige kommuner var Gentofte, Furesø, Frederiksberg og Odsherred.

Teknologien motiverer de ældre, forklarer fysioterapeut Tanja Bendtsen, der bruger fliserne i den daglige træning i Faxe Kommunes Center for Sundhed & Pleje:

”Spil på fliserne gør, at de ældre glemmer, at de træner. I stedet er de optagede af, hvor god en score de kan få, så de presser sig selv og får en god effekt”, siger hun og tilføjer:

”Tidligere bad vi de ældre om at træne balance på vippebræt. Men det er svært at engagere de ældre i den slags træning”.

Ifølge Tanja Bendtsen opnår man den største effekt af træningsfliserne, hvis træningen sættes i system af en fysioterapeut:

”Man kan sætte fliserne op på mange måder, men det er ikke lige meget, hvordan man gør, hvis man vil have den rette effekt,” siger hun.

Videnskabeligt grundlag

Et nyt ph.d.-studie⁷ bekræfter, at det er en god idé at bruge træningsfliserne.

Som led i studiet trænede en gruppe ældre over 70 år, med fliserne i en halv time, hver uge i 12 uger.

Deltagerne var stærkt motiverede for at træne. 90 procent var glade for at træne med fliserne og 85 procent ville gerne fortsætte med at træne med dem.

Ph.d.-studiet viser også, at træningen nytter. Både når man spørger de ældre selv og når man ser på resultaterne af en række fysiske test før og efter træningsforløbet.

75 procent af deltagerne vurderede selv, at træningen forbedrede deres fysik, mens 60 procent vurderede, at de kunne klare flere ting i dagligdagen som følge af træningen.

Resultaterne af fysiske test før og efter træningen viser, at deltagerne i gennemsnit forbedrede deres balance med 80 procent og deres styrke og udholdenhed i benene med 22 procent. Det skal i denne sammenhæng

understreges, at studiet er indrettet på en måde, der ikke gør det muligt at vurdere, om fliserne har en bedre effekt end andre målrettede træningsforløb.

Teknologien som redskab

Ifølge Tina Lambrecht, formand i Danske Fysioterapeuter, er træningsfliserne et godt eksempel på, hvordan fysioterapeuter kan bruge ny teknologi:

”Det er en stor hjælp, at der udvikles nye teknologiske løsninger, som løfter patienternes motivation”, siger hun og peger på, at manglende motivation ofte er en barriere i fysioterapien:

”Patienterne udfører ikke altid den træning og de øvelser, som fysioterapeuten anbefaler. Derfor får patienterne ikke det fulde udbytte. Samlet set vil nye teknologiske løsninger, træning på hold og superviseret træning ved fysioterapeut virke meget motiverende for den ældre”.

Fald har store omkostninger

Der er meget at vinde ved at forebygge fald blandt ældre, for de har ikke blot omkostninger for den enkelte.

Hvert år henvender omkring 41.000 danskere over 65 år sig på landets skadestuer, fordi de er faldet. Mange af dem indlægges, mens andre kan nøjes med ambulans behandling og opfølgning hos egen læge. Udover de umiddelbare udgifter til behandling kommer udgifter til pleje og praktisk hjælp til de ældre, som ikke længere kan klare sig selv på grund af faldet.

De samlede omkostninger per fald er i en international undersøgelse estimeret til mellem 20.000 og 70.000 kr., hvis faldet ikke medfører behov for indlæggelse og over 150.000 kr., hvis den ældre bliver indlagt.⁸ Den betragtelige variation skyldes, at der er stor forskel på, hvor meget de ældre kommer til skade, når de falder, og dermed hvor meget behandling og pleje de får brug for efterfølgende.

⁷ Jessen et al (2014), *Physical computer games for motivating physical play among elderly*, Gerontechnology.

⁸ Davis et al (2010), *International comparison of cost of falls in older adults living in the community: a systematic review*, Osteoporosis International.