

A close-up photograph of an elderly woman with short, wavy white hair and glasses. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a vibrant, multi-colored patterned cardigan over a blue and white patterned shirt. The background is slightly blurred, showing a window with floral curtains and a brass teapot on a side table.

Tryghed og faldforebyggelse

CareWare Masterclass | Færre fald – større tryghed
Aarhus Doxx 22 sep 2022

Lotte Evron, ph.d., lektor Københavns Professionshøjskole



Agenda

- Angst for fald og tryghed
- Faldforståelser
- Hvad kan vi gøre?

Frygt for at falde

Frygten for at falde er en overdreven bekymring for at miste stabilitet, falde på gulvet eller andet underlag og komme til skade. En faldhændelse kan udløse en følelse af frygt for at falde, men mange ældre personer lever med en sådan frygt, selvom de aldrig er faldet.

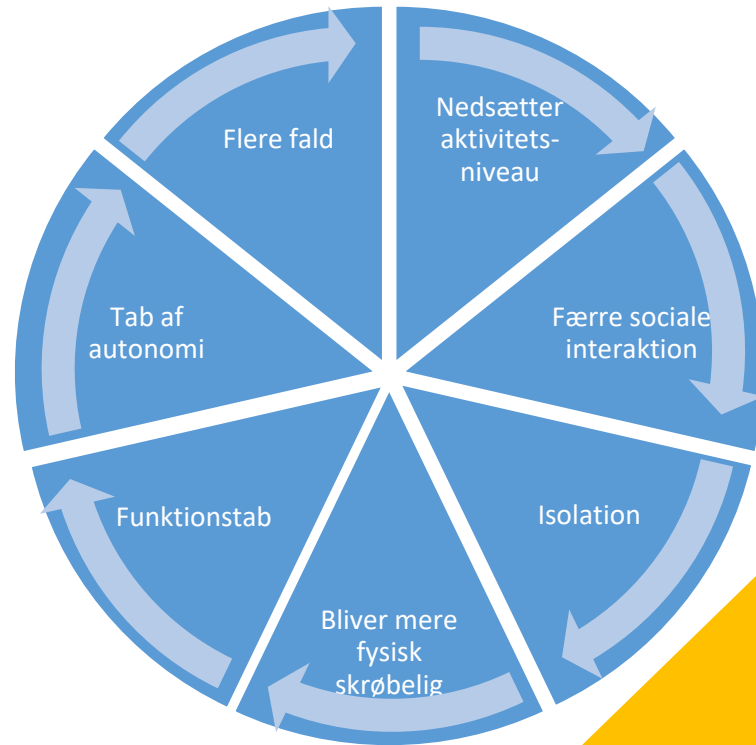




Frygt og risiko

Frygt for at falde er hyppigere blandt personer, der falder, og folk, der føler denne frygt, har større risiko for at falde

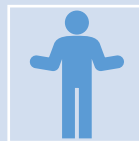
Ønd spiral af frygt for at falde



Frygt for at falde er forbundet med

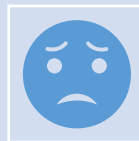
- nedsat fysisk aktivitet,
- nedsat deltagelse i funktionelle aktiviteter
- lavere opfattet fysisk helbredstilstand
- lavere livskvalitet og livstilfredshed

”Bare jeg ikke
brækker noget!”



3%-90% +65årige er bange for
at falde

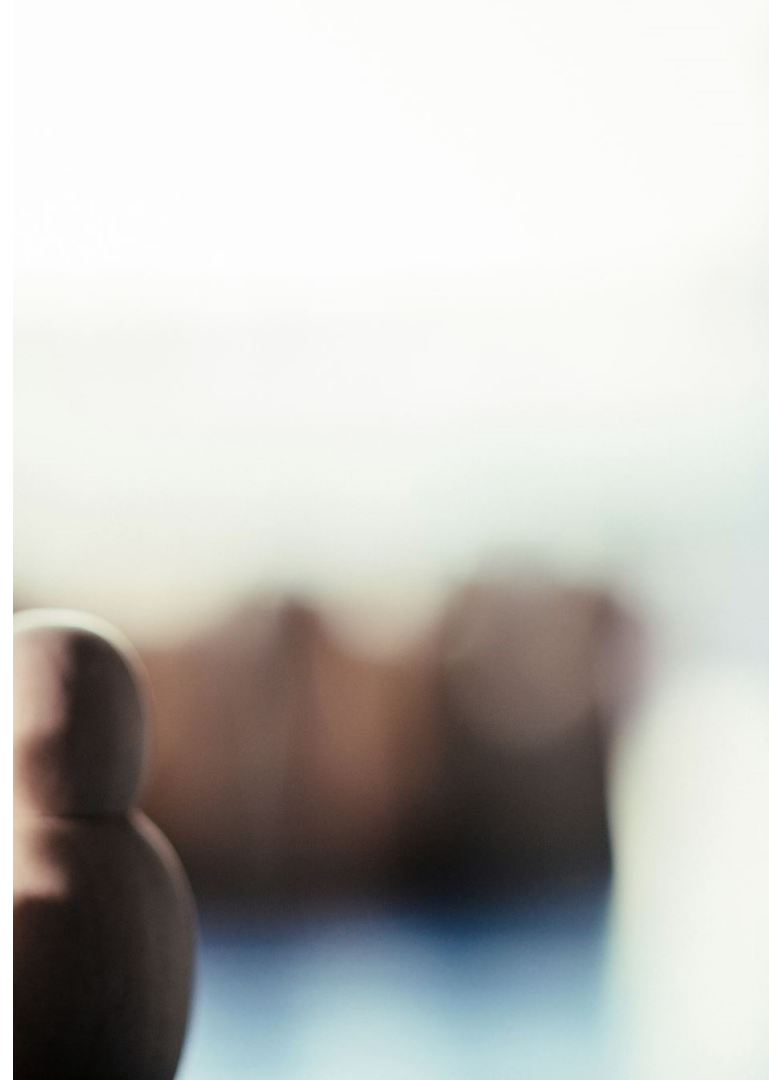
Fleste studier: 25%-55%



Efter et fald udvikler
21%-39 % frygt for
at falde

Fremover

- Fokus på psykologiske faktorer
- Self-efficacy
- Autonomi
- øge selvtillid og handlekompetence





Hvordan reducerer vi i dag frygten?

- Fysisk aktivitet – ikke entydig effekt
- Boligændringer -
- Interventioner der øger deres selvtillid og handlekompetence
- Fx velfærdsteknologi



Psykologiske faktorer og typer

- Faldtyper
 - Atleten
 - Patienten
 - Englen
 - Rebellen
 - Skuespilleren
 - Rationalisten
- Arketyperne
 - Den friske selvkørende
 - Den faldende
 - Den sygdomstruede
 - Den kognitivt svækkede
 - Den multiafhængige med ægtefælle
 - Multiafhængige uden ægtefælle
 - Den bekymrede
 - Den utålmodige

Biomedicinsk def.

Et fald er en utilsigtet
hændelse, der resulterer i,
at en person kommer til at
ligge på jorden/gulvet/et
lavere niveau

Faldpatienten i den kliniske hverdag,
Sundhedsstyrelsen 2006

Humanistisk def.

Nedadgående bevægelse

Negativ karakter

Symboliserer overgang til alderdommen

Tab af frihed i voksenlivet

Tab af færdigheder

Katz S. Hold on! Falling, embodiment, and the materiality of old age. In: Casper MJ. Palgrave PC eds. Corpus: An interdisciplinary Reader on Bodies and Knowledge. New York: Palgrave MacMillan US; 2011.

Evron, L. (2015). Egenomsorg som selvteknologi i multifaktoriel faldforebyggelse. et feltstudie med diskursanalyse. Aalborg Universitetsforlag.

Referencer til suppl. litteratur om fald

- Evron L (2021). Faldforebyggelse blandt ældre patienter. I: Hørdam B & Mathiassen AK, Patientinvolvering med konceptet coaching to selfcare. FADL.
- Evron L (2017). Den ældre borger. I: Haase, K. & Sharp-Johansen, M-L. (red.). Sygeplejefaglige problemstillinger. København: Munksgaard. s. 71-88 18 s.
- Evron L (2016). Den sundhedsprofessionelles rolle som (tvangs-)motivator. I: S Glasdam & JW Jørgensen (red.): Det nære sundhedsvæsen – perspektiver på samfundsudvikling og møder mellem mennesker. København, Munksgaard. S. 237-244.
- Evron L & Tanggaard L (2016). Faldforebyggelse konstrueret som medicinsk overvågning og selvovervågning. Klinisk Sygepleje 30(2):114-128.
- Evron, L. (2015). Faldtypologier som forståelse af faldforebyggelse i alderdommen. Nordisk Sygeplejeforskning. 1(5): 46-60.
- Evron, L. (2014). Egenomsorg som selvteknologi i multifaktoriel faldforebyggelse. et feltstudie med diskursanalyse. Aalborg Universitetsforlag.
- Evron, L. (2014). At falde ind i lyset: om faldforebyggelse og selvudvikling. Klinisk Sygepleje, 28(1), 75-77.
- Mahler M (2012). At holde balance. Doktorgrad afhandling, Nordic School f Public Health, Göteborg, Sverige.