

Fallforebyggende trening for eldre

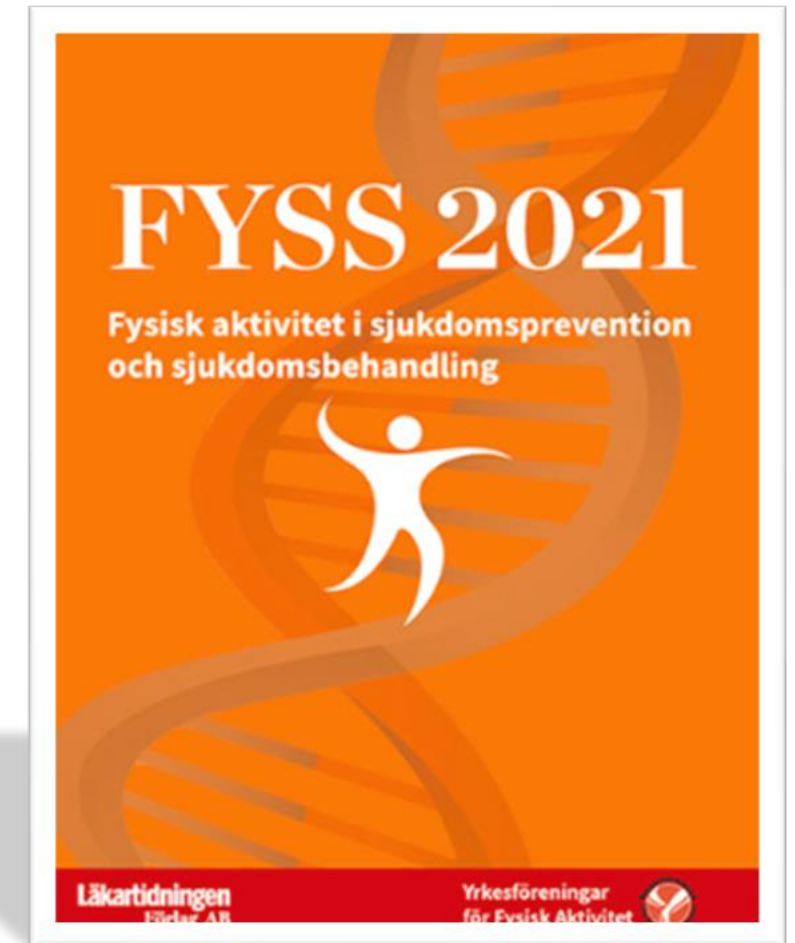
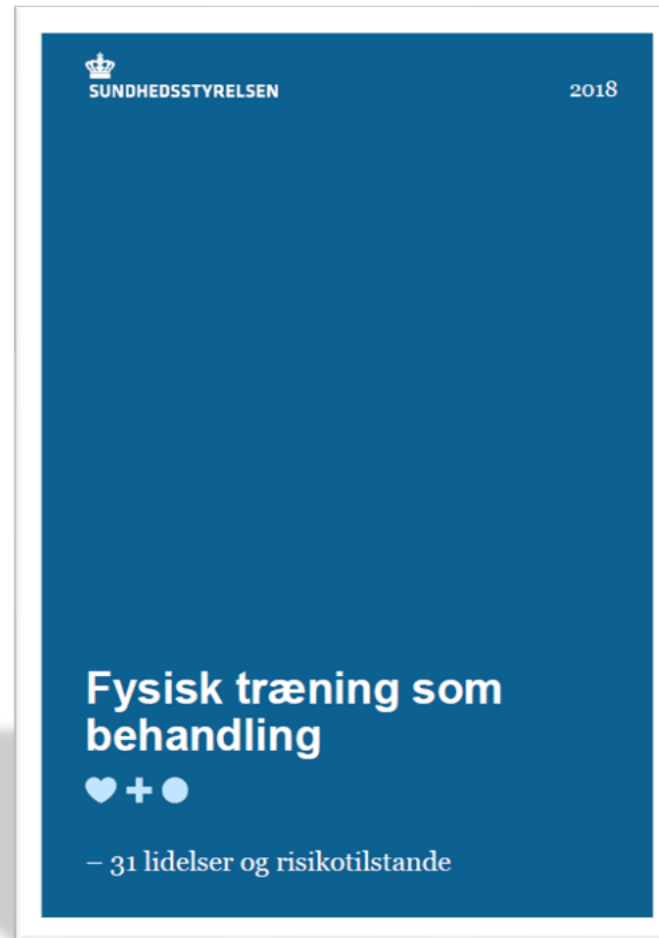
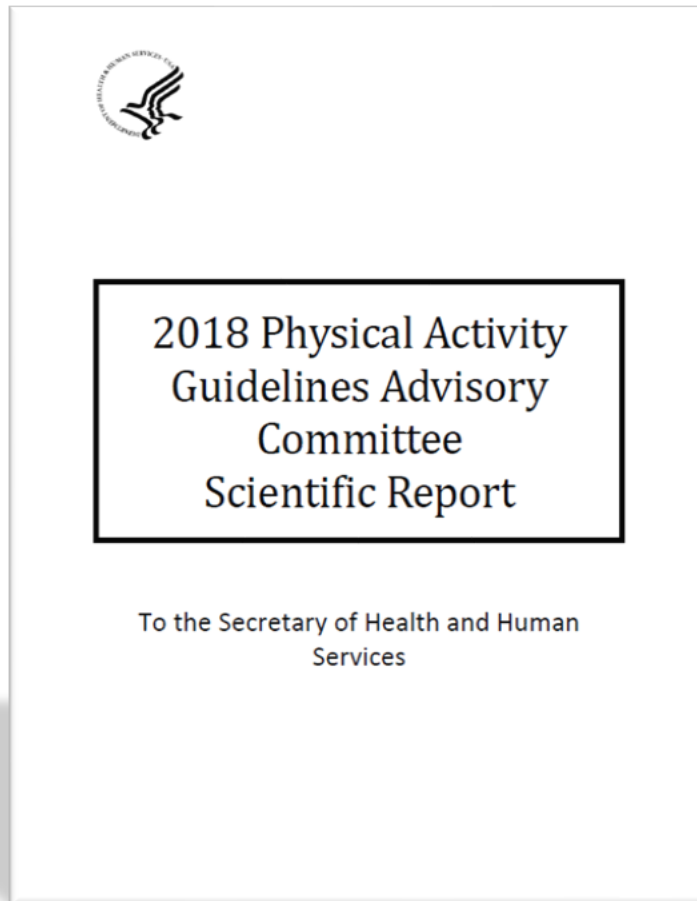
Olov Belander, avdeling miljø og helse
NSF FGD Landskonferanse 18.04.2024



Agenda

1. Råd fallforebygging
2. BASIS
 - Om e-læringene
 - Erfaringer
3. Helseeffekter av fysisk aktivitet blant eldre

Fysisk aktivitet og helse



Råd fallforebyggende trening (2022)

Voksne over 65 år bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet, minst 75 til 150 minutter med høy intensitet eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet

Som del av denne aktiviteten bør det gjennomføres balanse- og styrketrening minst 2–3 ganger per uke for å opprettholde fysisk funksjon og forebygge fall.

Råd helsepersonell 2024 - tre av rådene (1)

Øverste leders ansvar

Den som har det overordnede ansvaret for virksomheten, skal sørge for at helsepersonell som har ansvar og oppgaver innenfor fallforebygging har nødvendig kompetanse

Hjemmeboende

For personer over 65 år med høy risiko for å falle bør det gjennomføres en multifaktoriell kartlegging

Spesielt på sykehjem

Sykehjemsbeboere bør få individuelt tilpassede fallforebyggende tiltak

Råd helsepersonell 2024 (2)

1. Bakgrunn, metode og prosess

2. Øverste leders ansvar

Den som har det overordnede ansvaret for virksomheten, bør sørge for rutiner for fallforebygging

Den som har det overordnede ansvaret for virksomheten, skal sørge for at helsepersonell som har ansvar og oppgaver innenfor fallforebygging har nødvendig kompetanse

3. Identifisering av risiko for fall – hjemmeboende eldre

Basert på en individuell vurdering, kan helsepersonell spørre personer over 65 år om fall minst en gang i året

For personer over 65 år som bekrefter fall eller som er i kontakt med helse- og omsorgstjenesten på grunn av fall bør det gjennomføres en vurdering av risiko for fremtidige fall

4. Multifaktoriell kartlegging – hjemmeboende eldre

For personer over 65 år med høy risiko for å falle bør det gjennomføres en multifaktoriell kartlegging

5. Fallforebyggende tiltak – hjemmeboende eldre

Personer over 65 år bør få råd om styrke- og balansetrening minst 2–3 ganger per uke som en del av den ukentlige aktiviteten

Personer over 65 år med lav og middels risiko for å falle kan få helsefremmende råd som kan forebygge fall

Personer over 65 år med høy risiko for å falle bør få individuelt tilpassede fallforebyggende tiltak

6. Fallforebygging – spesielt på sykehjem

Sykehjemsbeboere bør få en multifaktoriell kartlegging av risikofaktorer for fall

Sykehjemsbeboere bør få individuelt tilpassede fallforebyggende tiltak

7. Fallforebygging – spesielt på sykehus

Pasienter i sykehus over 65 år, samt yngre pasienter som vurderes å ha høy risiko for å falle, kan få en multifaktoriell kartlegging av risikofaktorer for fall

Pasienter i sykehus over 65 år, samt yngre pasienter som vurderes å ha høy risiko for å falle, bør få individuelt tilpassede fallforebyggende tiltak

BASIS





Til deg som jobber med eldre mennesker

Måltrettet trening kan hjelpe eldre til bedre fysisk funksjon, mindre risiko for fall og økt livskvalitet.

BASIS er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behov for fysisk aktivitet i hverdagen blant ansatte eller personer som jobber ved landets treningssentre, aktivitetssentre og institusjoner for eldre.

[Se en liten film om BASIS](#)



1 Velg ditt arbeidssted

Vi trenger å vite hvor du jobber med eldre for å gi deg riktig kurs



2 Ta gratis kurs online

Styrk din kunnskap om fallforebyggende trening



3 Få tilgang til øvelsesbank

Velg mellom over 120 øvelser fordelt på type og nivå

Hvor jobber du?

BASIS finnes i tre kursversjoner – en tilpasset hver av disse målgruppene. Kursene inneholder seks moduler, og de tar en drøy time å gjennomføre.

Etter gjennomført kurs får du tilgang til en omfattende øvelsesbank der du kan hente ut faste treningsprogrammer eller lage dine egne.



Jeg jobber ved et
treningssenter/institutt



Jeg jobber ved et
aktivitetssenter



Jeg jobber på en
institusjon for eldre

BASIS

BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Institusjoner

E-læringskurs i fallforebyggende trening

Start kurset



Helsedirektoratet

1. Eldre og aldringsprosessen

19 sider - ca 10 min



4. Øk aktivitetsnivået og reduser tiden i ro

24 sider - ca 12 min



2. Om fall og konsekvenser av fallhendelser

16 sider - ca 9 min



5. Treningsprinsippene

12 sider - ca 6 min



3. Generelle helsegevinster av fysisk aktivitet og trening

23 sider - ca 12 min



6. Trygge bevegelser og sikkerhet under trening

10 sider - ca 6 min



Innhold e-læring

Miks av

- Tekst
- Animasjoner
- Illustrasjoner/Figurer
- Film
- Intervjuer
- Spørsmål
- Oppsummering
- Øvelsesbank
- Nettside med mer informasjon

Quiz og diplom



Øvelsesbank

- > 110 øvelser
 - Oppvarming
 - Styrke
 - Balanse
 - Nedtrapping
- Video og beskrivelse av utførelse
- Øvelser i 5 kategorier (1-5)
 - Fra sittende til stående uten støtte
- Lage egne programmer eller velge et ferdig program (10 min, 30 min 45 min)

Reise seg med armene

Denne øvelsen styrker lår- og setermuskulatur



Forutsetninger for øvelsen

Kan innta stående stilling

Gevinster i hverdagslivet

Øvelsen er nyttig i hverdagsaktiviteter som å reise/sette seg, gå trapp.

Utførelse og tilpassninger

- Demonstrer øvelsen
- Benytt stol med armlene. Dersom deltakeren ikke klarer å reise seg, gjør stolen høyere ved å benytte pute(r)
- Sitt på stolen med en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne peker framover
- Plasser føttene godt under deg og før overkroppen fremover
- Reis deg opp med støtte til armleiene
- Sett deg ned igjen ved å bøye i knær og hofter samtidig som du støtter deg til armleiene
- Prøv å reise deg raskt opp og rolig ned
- Obs blodtrykkufall og svimmelhet

Progresjon

Ta bort eventuelle pute(r) brukt som forhøyning
Se nivå 2

[Legg til liste](#)

Fullførte e-læringsprogram (17.04.2024)

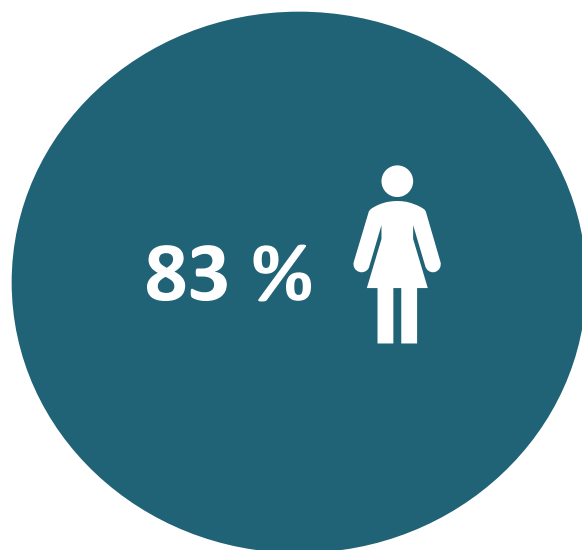
	Antall	Fullført (%)
Treningscenter	1159	51%
Aktivitetssenter	1820	64%
Institusjon	<u>2663</u>	80%
Totalt	5642	

+ KS læring

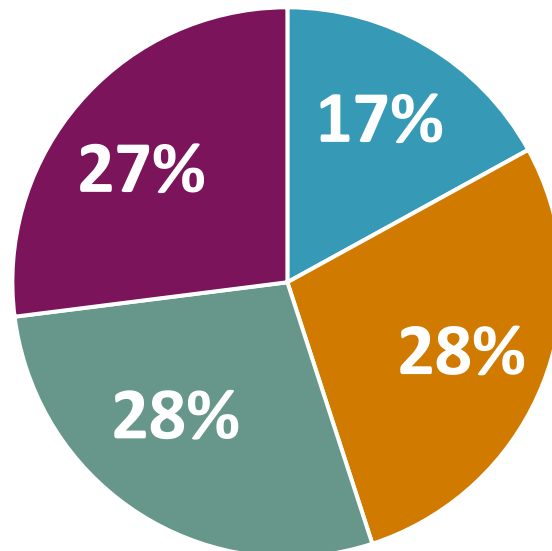


Om brukerne

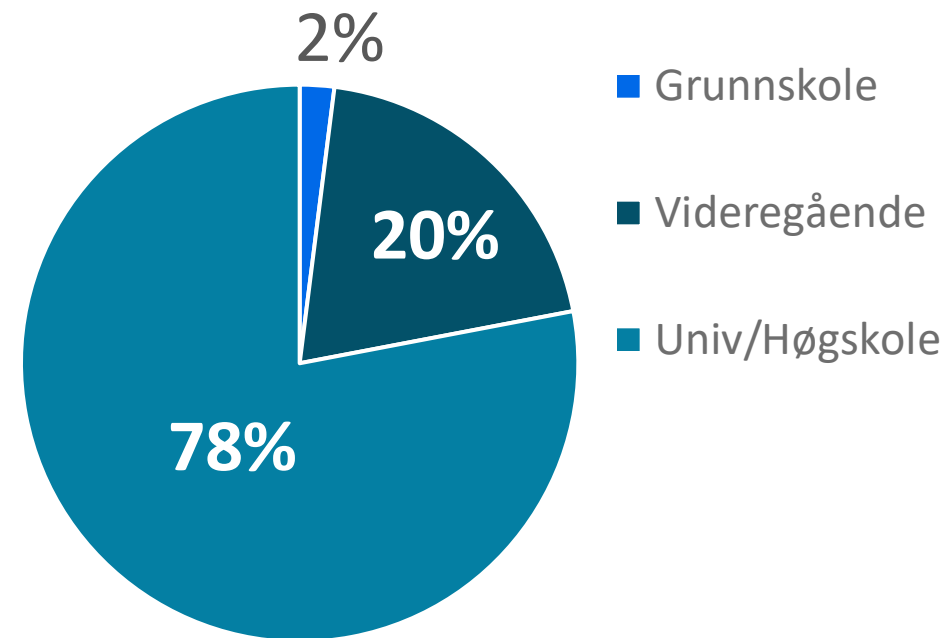
Kjønn



Alder

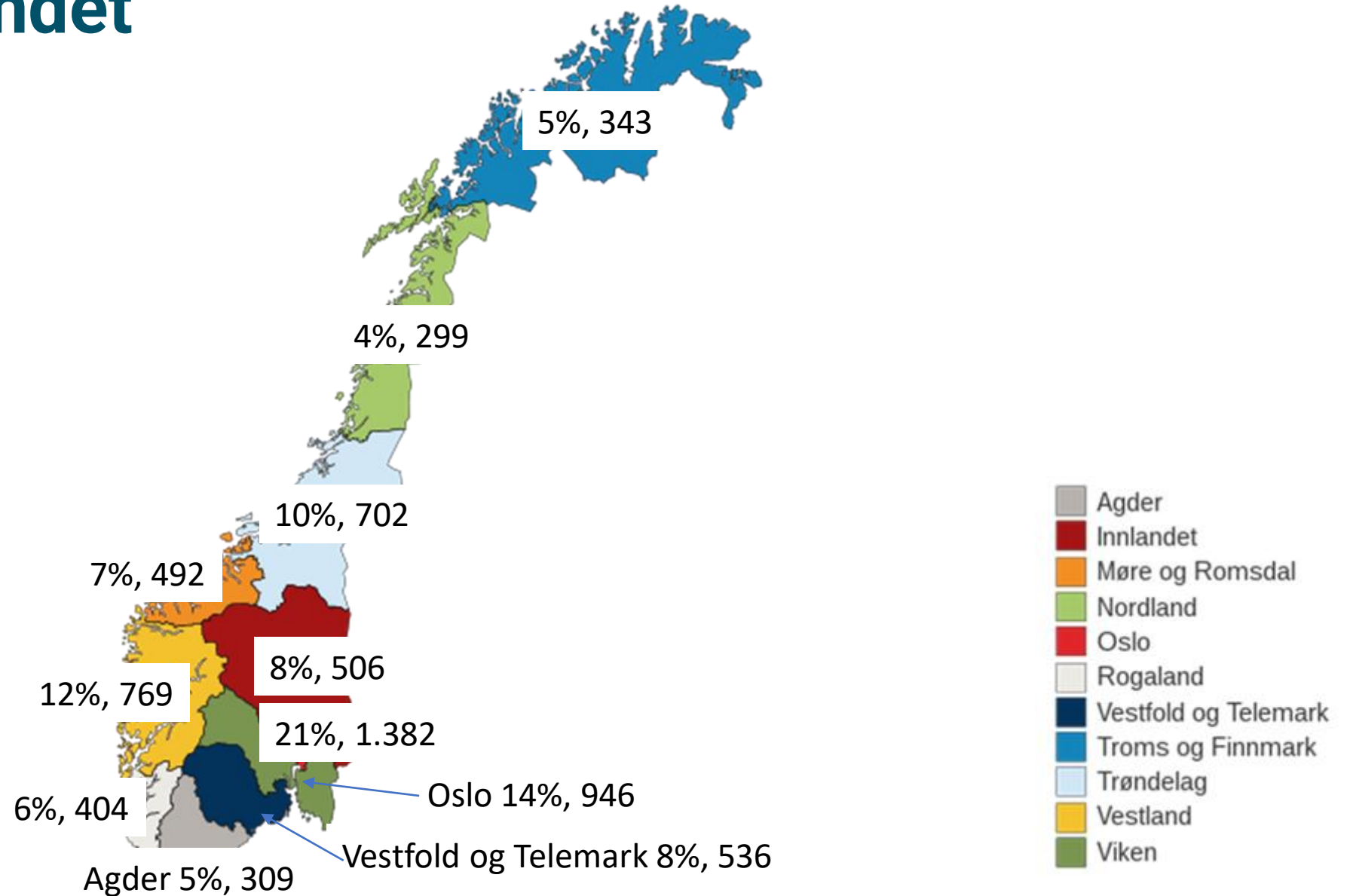


Utdanning



■ Under 25 år ■ 25-35 år ■ 36-50 år ■ over 50 år

Over hele landet



Brukernes tilbakemeldinger etter gjennomført kurs

Hvor fornøyd er du?

I hvilken grad var dette kurset samlet sett nyttig for deg? (1-10)

Snitt: 8,5 (8,6)

Annonser

An advertisement for the BASIS program. It features a photograph of an elderly woman in a pink top, looking off to the side. In the bottom right corner, there is a laptop and a tablet displaying the BASIS website. A yellow starburst graphic next to the devices says 'Ny versjon Oppdatert 2023'. The text 'HelseDirektoratet' is in the top left, and 'BASIS BALANSE • STYRKE • STYRKE' is in the top right.

Visste du at 1 av 3 eldre over 65 år faller hvert år?

Men med litt enkel styrke- og balansetrening er det overraskende enkelt å hindre fall i fremtiden. Hjelp eldre med å leve stødigere liv gjennom dette gratis e-læringskurset.

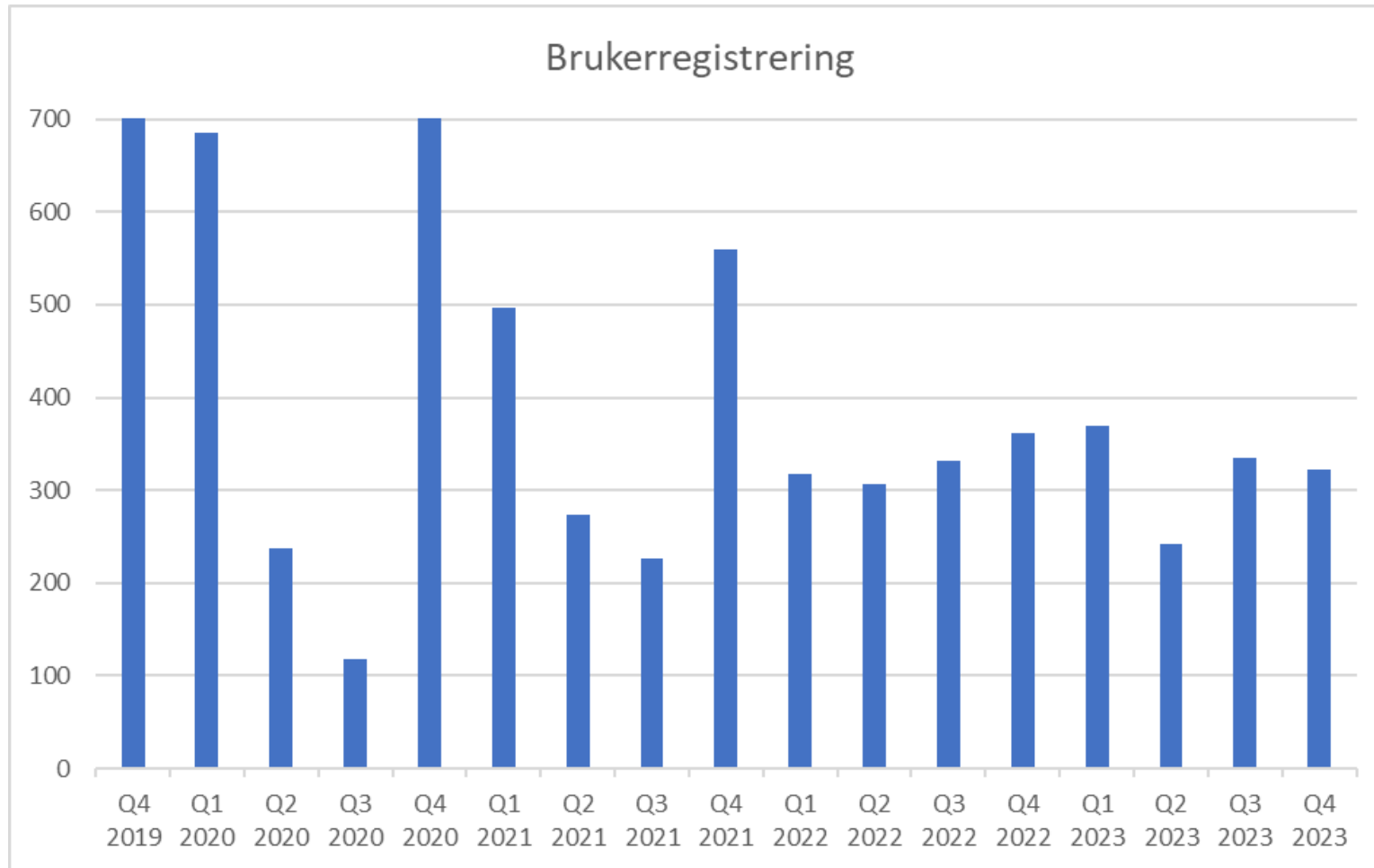
BASIS er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening blant personer som jobber ved landets treningssentre, aktivitetssentre og institusjoner for eldre. Kurset finnes i tre ulike versjoner – en tilpasset hver av disse målgruppene. Et kurs tar en drøy time å gjennomføre. Etter gjennomført kurs får man tilgang til en øvelsesbank med drøyt 120 balanse- og styrkeøvelser tilpasset ulikt funksjonsnivå.

Sjekk ut e-læringskurset på basis-fallforebygging.no

An advertisement for the BASIS program. It features a laptop and a tablet displaying the BASIS website. The text 'BASIS BALANSE • STYRKE • STYRKE' is in the top left, and 'HelseDirektoratet' is in the top right.

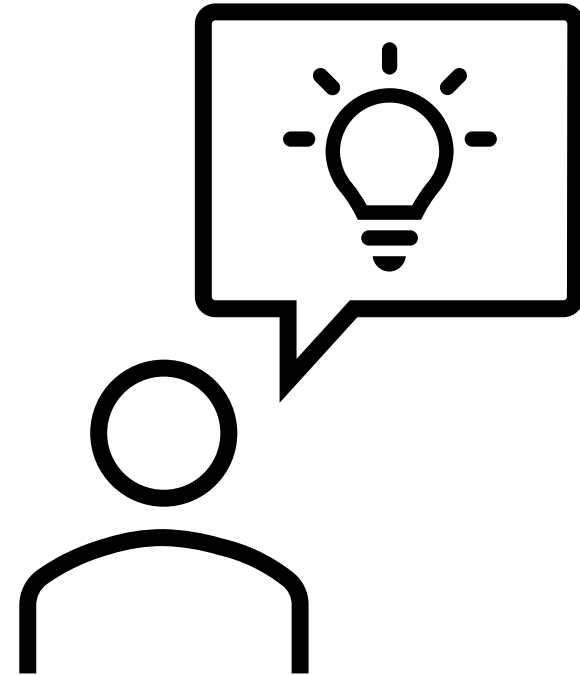
Hjelp eldre med å leve stødigere liv
Ta et gratis e-kurs her

Når har brukerne registrert seg?



Styrk kompetanse om fallforebygging

- Økt livskvalitet og flere friske leveår
- Mindre belastning på tjenesten



Mer informasjon

www.basis-fallforebygging.no



The screenshot shows the top navigation bar of the website with the KS logo and menu items: Katalog, FAQ, Hjelp, Om KS Læring, and Norsk (no). Below the navigation is a main header area featuring a circular image of the course box titled 'BASIS' and 'Institusjon'. To the right of the image, the text reads 'BASIS - kurs for institusjon i fallforebyggende trening og aktiviteter for eldre'. Below this is a descriptive paragraph: 'Måltrettet trening kan hjelpe eldre til bedre fysisk funksjon, mindre risiko for fall og økt livskvalitet. Dette BASIS-kurset er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behov for fysisk aktivitet i hverdagen blant ansatte eller personer som jobber ved landets institusjoner for eldre. Kursene inneholder seks moduler, tar en drøy time å gjennomføre og er utformet av Helsedirektoratet. Etter gjennomført kurs får man tilgang til en omfattende øvelsesbank der man kan hente ut faste treningsprogrammer eller lage sine egne.' At the bottom, there is a link: 'På <https://www.basis-fallforebygging.no/> finner du kilder, tilleggs litteratur og annet materiell som kan være til hjelp for å komme i gang. Lykke til!'.

Agenda

1. Råd fallforebygging
2. BASIS
 - Om e-læringene
 - Erfaringer
3. Helseeffekter av fysisk aktivitet blant eldre

Bakgrunn og fremdrift



2020

Feb- Juni
Organisering &
Planlegging

2022

Aug-Jun
Kunnskapsgrunnlag &
modellering

2023

Aug-Mars
Kvalitetssikring
& rapport

2024



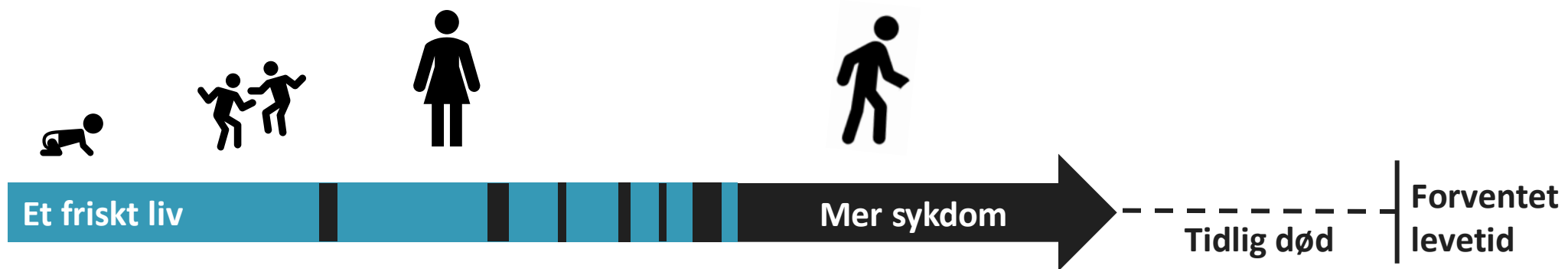
Fire aktivitetskategorier

Aktivitetsnivå	Forklaring aktivitetsnivå
Fysisk inaktiv	Denne gruppen sitter mye og beveger seg lite, hovedsakelig med aktivitet av lav intensitet.
Delvis fysisk aktiv	Omtrent 5–20 minutters daglig lett eller litt anstrengende aktivitet – f.eks. gange ca. 1–2 km.
Fysisk aktiv	Minst 20–40 minutter med litt anstrengende aktivitet, eller minst 10–20 minutter med anstrengende fysisk aktivitet hver dag, eventuelt en kombinasjon. F.eks. gange ca. 2–4 km.
Ekstra fysisk aktiv	Mer enn 40 minutter med litt anstrengende aktivitet, eller mer enn 20 minutter med anstrengende fysisk aktivitet hver dag, eventuelt en kombinasjon.

Helsetapsjusterte leveår (DALYs)

DALYs:

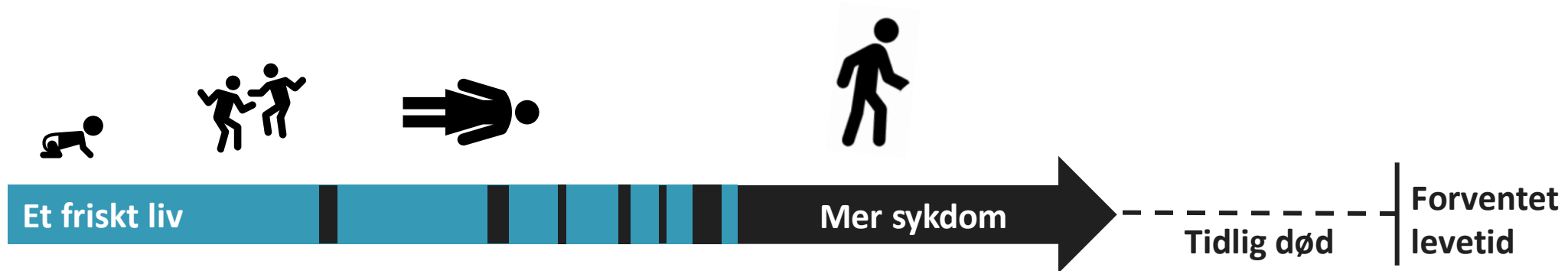
Disability Adjusted Life Years, helsetapsjusterte leveår. DALYs inneholder informasjon om sykkelighet og dødelighet. Skala fra 0 (perfekt helse) til 1 (død). Forenklet kan man si at unngåtte DALYs er «friske leveår»



Helsetapsjusterte leveår (DALYs)

DALYs:

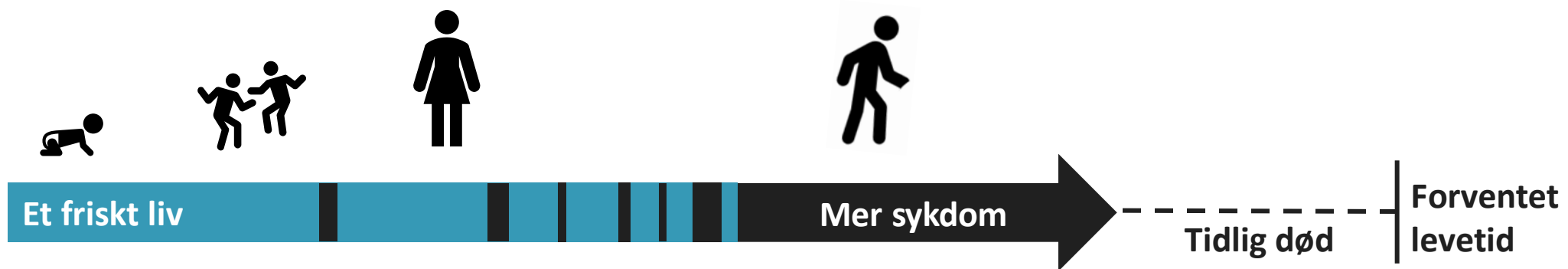
Disability Adjusted Life Years, helsetapsjusterte leveår. DALYs inneholder informasjon om sykkelighet og dødelighet. Skala fra 0 (perfekt helse) til 1 (død). Forenklet kan man si at unngåtte DALYs er «friske leveår»



Helsetapsjusterte leveår (DALYs)

DALYs:

Disability Adjusted Life Years, helsetapsjusterte leveår. DALYs inneholder informasjon om sykkelighet og dødelighet. Skala fra 0 (perfekt helse) til 1 (død). Forenklet kan man si at unngåtte DALYs er «friske leveår»



Ulike parametere

Sykdomsbildet

(insidens & prevalens)

- Norske data
- Global Burden of Disease
- Internasjonale kilder

Dødelighet

(sykdom & andre årsaker)

- Dødsårsaksregistret

Markov modell

Effekt av fysisk aktivitet

(sykdom & dødelighet)

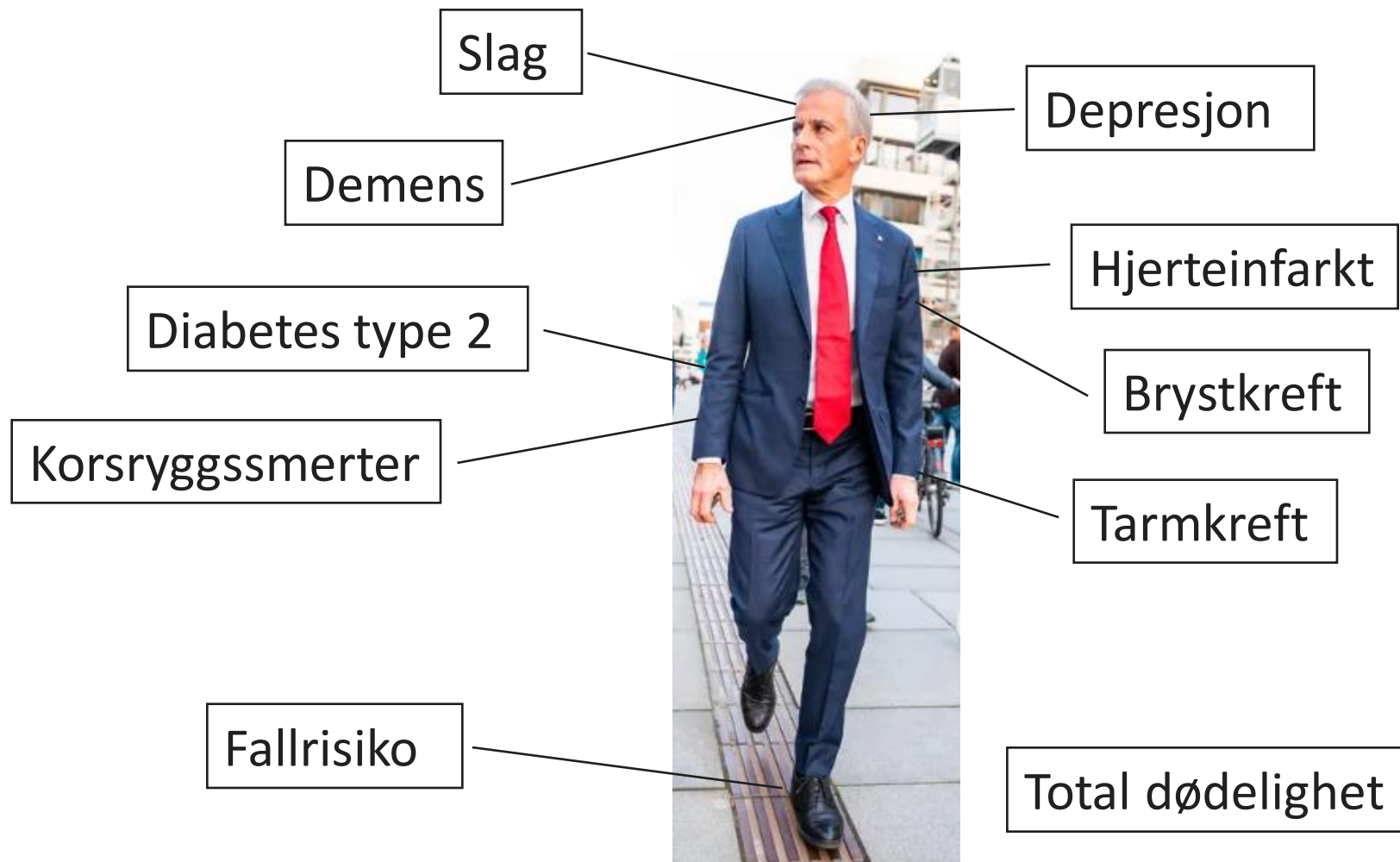
- 9 lidelser
- Dødelighet

Helsetapvekter

(DALYs)

- Global Burden of Disease

Inkluderte lidelser



Fysisk aktivitet og risiko

Parameter	Risiko (RR)				Referanse
	Inaktiv	Delvis aktiv	Fysisk aktiv	Ekstra aktiv	
Hjerteinfarkt	1,0	0,86	0,79	0,74	Garcia et al 2023
Hjerneslag	1,0	0,86	0,80	0,77	Garcia et al 2023
Diabetes type 2	1,0	0,85	0,73	0,61	Smith et al 2016
Brystkreft	1,0	0,97	0,95	0,92	Garcia et al 2023
Tarmkreft	1,0	0,96	0,93	0,90	Garcia et al 2023
Depresjon	1,0	0,82	0,75	0,72	Pearce et al 2022
Demens	1,0	0,84*	0,80	0,80*	Iso-Markku et al 2022
Korsryggsmerter	1,0	0,86*	0,65	0,65*	Steffens et al 2016
Fallrisiko hoftebrudd	1,0	0,83*	0,77	0,77*	Sherrington et al 2019
Total dødelighet	1,0	0,48	0,34	0,27	Ekelund et al 2019

* Estimat

Fysisk aktivitet & helsetapsjusterte leveår (DALYs)

70 –åring



Fysisk inaktiv

Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive (5-20 min gåing)

Delvis aktiv

Voksne bør hver uke være fysisk aktive i minst 150 min med litt anstrengende fysisk aktivitet

Fysisk aktiv

For å oppnå ytterligere helsegevinster kan voksne hver uke gjennomføre litt anstrengende fysisk aktivitet i mer enn 300 minutter

Ekstra aktiv

Noen eksempler

Tabell 7. Et eksempel på hvordan det kan se ut i en tilfeldig kommune der man har et mål om å få flere voksne til å bli fysisk aktive. Eksempler på et visst antall personer i ulike aldersgrupper som får vunne friske leveår i et livsløp ved at et bestemt antall personer i ulike aldersgrupper endrer adferd fra inaktiv til delvis fysisk aktiv, inaktiv til aktiv og inaktiv til ekstra aktiv. Tallene er hentet fra tabell 3-5 i rapporten.

Alder (år)	Vunne DALYs ved endring av aktivitetsnivå fra inaktiv til:			Personer som endrer adferd i et livsløpsperspektiv	Vunne friske leveår i et livsløpsperspektiv
	Delvis fysisk aktiv	Fysisk aktiv	Ekstra fysisk aktiv		
30-39	7,5			500	3750
		10,7		100	1700
			12,6	20	252
40-49	7,5			400	3000
		10,6		100	1060
			12,4	20	248
50-59	7,3			300	2190
		10,4		100	1040
			12,2	10	122
60-69	6,9			200	1380
		9,9		100	990
			11,5	10	115
70-79	6,0			100	600
		8,7		50	435
			10,2	10	102
80-89	4,5			50	225
		6,6		20	132
			7,8	10	78

Årlige gevinster

Vedlegg tabell v30. Vunne DALYs i et livsløpsperspektiv og gjennomsnittlig per år for gjenværende leveår for de ulike aldersgruppene og aktivitetskategoriene. Det er tatt utgangspunkt i en forventet levealder på 85 år.

		Alder (år)							
		Hele livet	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
	Gjennomsnittsalder (år)	5	15	25	35	45	55	65	75
	Gjenværende leveår (år)	80	70	60	50	40	30	20	10
Vunne DALY i et livsløp	Fysisk inaktiv til Delvis fysisk aktiv	7,69	7,68	7,62	7,53	7,47	7,30	6,86	6,02
	Fysisk inaktiv til Fysisk aktiv	10,84	10,83	10,78	10,69	10,61	10,41	9,87	8,73
	Fysisk inaktiv til Ekstra fysisk aktiv	12,82	12,80	12,72	12,58	12,44	12,17	11,54	10,22
	Delvis fysisk aktiv til Fysisk aktiv	3,16	3,15	3,15	3,15	3,14	3,11	3,01	2,71
	Fysisk aktiv til Ekstra fysisk aktiv	1,97	1,97	1,94	1,89	1,84	1,77	1,67	1,50
Vunne DALY per gjenværende år*	Fysisk inaktiv til Delvis fysisk aktiv	0,10	0,11	0,13	0,15	0,19	0,24	0,34	0,60
	Fysisk inaktiv til Fysisk aktiv	0,14	0,15	0,18	0,21	0,27	0,35	0,49	0,87
	Fysisk inaktiv til Ekstra fysisk aktiv	0,16	0,18	0,21	0,25	0,31	0,41	0,58	1,02**
	Delvis fysisk aktiv til Fysisk aktiv	0,04	0,05	0,05	0,06	0,08	0,10	0,15	0,27
	Fysisk aktiv til Ekstra fysisk aktiv	0,02	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,08	0,15

Rapporten

Vunne leveår og helsetapsjusterte leveår (DALYs) ved fysisk aktivitet

Innhold

Forord	→
Sammendrag	→
Kapittel 1 Innledning	→
Kapittel 2 Metode	→
Kapittel 2.1 Modell for simulering av effekt på helse av fysisk aktivitet i et livsløpsperspektiv	→
Kapittel 2.2 Kategorisering i ulike aktivitetsnivå	→
Kapittel 2.3 Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet, helse og dødelighet	→
Kapittel 3 Resultater	→
Kapittel 3.1 Delvis fysisk aktiv	→
Kapittel 3.2 Fysisk aktiv	→
Kapittel 3.3 Ekstra fysisk aktiv	→
Kapittel 3.4 Samlede gevinster i et livsløpsperspektiv	→
Kapittel 3.5 Følsomhetsanalyser	→
Kapittel 4 Diskusjon	→



Kalkulator



Oppsummering

- Råd fallforebygging
 - Prioriter fysisk aktivitet
 - Helse og livskvalitet
- www.basis-fallforebygging.no
 - Øk kunnskapen og fallforebyggende trening
 - Ta det i bruk og gi tilbakemeldinger
- Rapport om helseeffekter og fysisk aktivitet
 - Stor gevinst ved at eldre er fysisk aktive
 - Prøv kalkulatoren



Takk for oppmerksomheten

olov.belander@helsedir.no