



# Videnscenter på Ældreområdet



[www.aeldreviden.dk](http://www.aeldreviden.dk)

## FYRAFTENSMØDE I KØBENHAVN FOR FOREBYGGENDE HJEMMEBESØGERE

### Tema: Faldforebyggelse

I Danmark dør 1.350 ældre mennesker årligt af følgerne efter en faldulykke. Det er 3 gange så mange, som der dør i trafikken. Det anslås at der sker 250.000 fald blandt ældre om året. Desuden at en tredjedel af mennesker over 65 år falder én gang om året og at halvdelen af mennesker over 80 år falder én gang om året. Men en systematisk faldregistrering i Frederiksberg Kommunes Hjemmepleje har vist, at faldhyppigheden blandt ældre borgere faktisk er dobbelt så stor som forventet.

Faldene kan skyldes ringe muskelstyrke og ændringer i det ældre menneskes balance men også nedsat syn, medicinering og kronisk sygdom kan spille ind. Hvert år kommer 40.000 ældre over 65 år på skadestuen, fordi de er faldet. Mest alvorligt er hoftebrud, der i hvert andet tilfælde fører til en plejehjemsplads. Der forekommer mere end 10.000 hoftebrud om året. Men faldene kunne rent faktisk forebygges med blandt andet fysisk træning, vitamintilskud og korrekt medicin, der ikke giver bivirkninger i form af svimmelhed. Ved længerevarende styrke- og balancetræning kan faldrisikoen reduceres med 40 pct.

På mødet vil faldkonsulent i Frederiksberg Sundhedscenter Hanne Skov, som har arbejdet med faldforebyggelse siden den første Faldklinik startede på Bispebjerg Hospital i 2003, give oplæg om, hvorledes forebyggende hjemmebesøgere kan arbejde systematisk med forebyggelse af faldulykker.

Desuden vil forebyggelseskonsulent i Frederiksberg Kommune og formand for SUFO Tove Madsen præsentere en bog og motionsvideo fra Ældre Forum: "Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!" samt Socialministeriets udgivelse: "Evidens om fysisk aktivitet og træning". Tove vil uddele både motionsvideo og hæfter samt diverse tests til brug i besøgene blandt andet Kirsten Avlunds træthedstest.

Kom og hør nyeste viden på området og vær med til at drøfte hvorledes de forebyggende hjemmebesøg kan være med til at øge opmærksomheden omkring fald og forebyggelse af disse.

### Mødet om faldforebyggelse finder sted:

**Mandag**  
**d. 1. marts 2010**  
**kl. 14-16**

Videnscenter på Ældreområdet  
Mødelokalet i kælderen  
Tornebuskegade 7 1. København K.  
(5 minutters gang fra Nørreport Station)

### Tilmelding:

senest en uge før til: [johannesen@aeldreviden.dk](mailto:johannesen@aeldreviden.dk)  
Yderligere oplysninger: Annette Johannesen  
telefon 3940 5847



[www.SUFO.dk](http://www.SUFO.dk)