

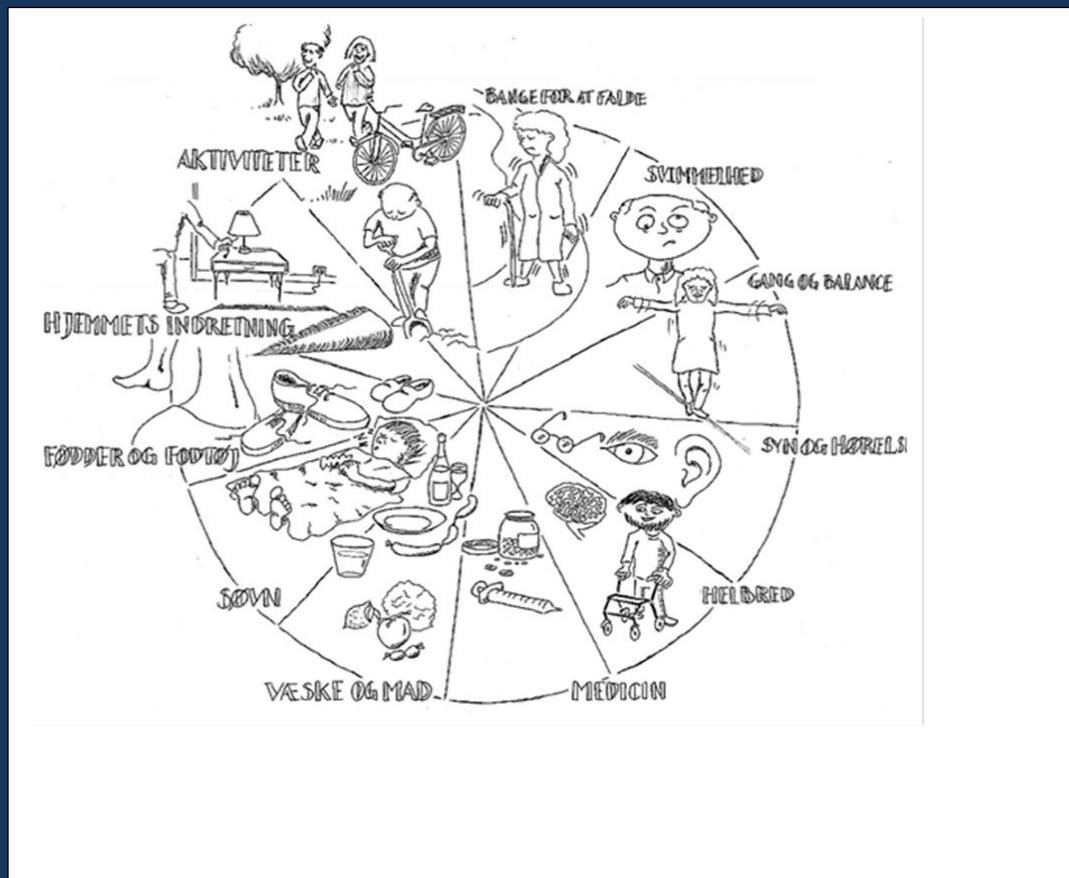


FREDENSBORG  
KOMMUNE

# Forebyggelsesrådet for Ældrebeholdningen I Fredensborg Kommune

## Flerårig plan for faldforebyggelse fra 2021

Borger- og patientrettet  
forebyggelse  
Sygdomsmestring



## **Indholdsfortegnelse**

Indholdsfortegnelse .....	1
Indledning .....	3
Baggrund for handlingsplanen.....	3
Problemets omfang .....	3
Byrådets pejlemærker .....	5
Synliggørelse af problemets omfang.....	5
Formål .....	6
Handlingsplan .....	6
Handlingsplan .....	6
Samarbejde .....	10
Implementering .....	10
Litteratur.....	11
Baggrundslitteratur .....	11

## **Indledning**

Forebyggelsesrådet har i 2019 udarbejdet et oplæg til en femårig handlingsplan for fald. Som en del af dette oplæg, blev der i 2019 udført en stikprøveanalyse for fald blandt kommunens ældre 65+ årige. Analysens resultater udmundede i en faldrapport, som blev offentliggjort i slutningen 2020. Analysen betød ligeledes, at der i forbindelse med budget 2021-2024 blev afsat kr. 100.000 årligt til faldforebyggelse i kommunen.

Faldrapporten og Byrådets bevilling giver anledning til en revidering af den 5-årige handleplan.

## **Baggrund for handlingsplanen**

Der er ultimo 2018 kommunalt ansat to personer til faldforebyggelse (faldterapeuter). Målgruppen er 65+, hjemmeboende og som har balancemæssige udfordringer eller fald. Indsatsen består af samtale og rådgivning, vurdering af hjem og omgivelser, hjælpemidler, træning enten individuelt eller som holdtræning, vestibulær behandling og rehabilitering viderehenvielse til andre kommunale tilbud samt opfølgning.

Der henvises ca. 200 borgere årligt til dette tilbud, især fra kommunens forebyggelseskoordinatorer, der udfører forebyggende hjemmebesøg – samt via henvisninger fra kommunens øvrige fysioterapeuter. Samarbejdet med almen lægepraksis er svingende med variationer fra praksis til praksis. Der har været lavet PR for kommunens tilbud, og dette er fortsat en nødvendighed for at sikre udnyttelse af det kommunale tilbud.

Hvis målgruppen eller arbejdsområdet fremadrettet ønskes udvidet eller væsentligt ændret, vil der være behov for at tænke på normeringen/økonomien på området. Kommunens faldterapeuter yder i dag ikke faldforebyggende tiltag på kommunens plejecentre.

Udover den igangværende indsats, som borgerne angiver stor tilfredshed med, er der brug for at udvide indsatserne. Dette gælder ikke mindst i forhold til en synliggørelse af faldforekomsten bredt i kommunen.

## **Problemets omfang**

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 undersøgelsen 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.

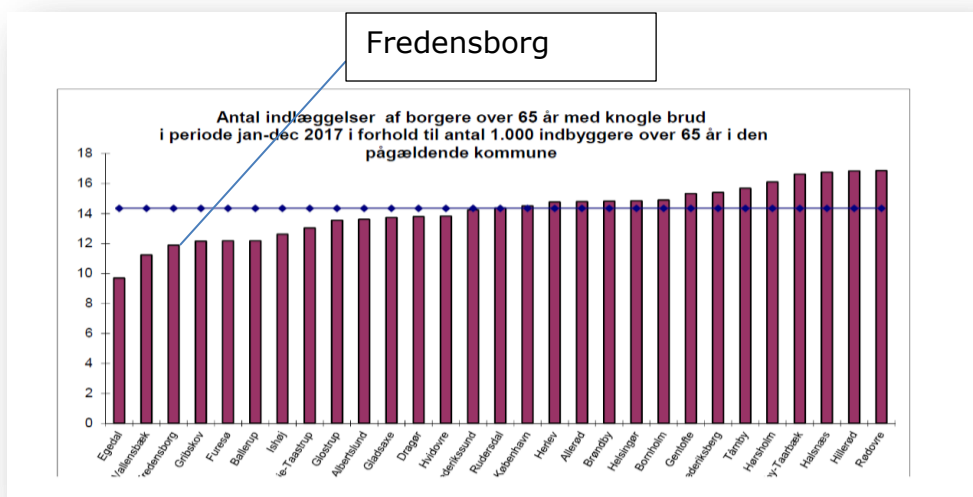
To ud af tre ældre oplyser, at de har kronisk sygdom, tallet er højest hos de 80+ årige. Andre individuelle risikofaktorer for fald omfatter forekomst af svimmelhed. Det findes hos hver sjette ældre.

Tal for forekomst af fald og faldskader mv. Fredensborg Kommune undersøgelsen 2019

Fredensborg Kommune undersøgelsen 2019	Tal for 65-79-årige	Tal for 80+-årige
Er faldet indenfor det seneste år	30 %	49 %
<i>For de, der er faldet: Hvor skete faldet?</i>		
I hjemmet – inden for	35%	60%
I hjemmet – udenfor	14%	20%
Offentligt trafik-areal, vej, plads mv	35%	14%
Andet sted	16%	6%
Kommet til skade, i alt	68 %	67 %
<i>Blandt tilskadekomne:</i>		
Har fået knoglebrud	16 %	17 %
Slog hovedet	16%	18 %
Forstuvning	9%	7%
Lettere skade	34%	36%
Fik hjælp efter faldet	48 %	68%
Blandt disse – hjælp fra:		
Hospital	38%	26%
Praktiserende læge	11%	6%
Hjemmehjælp-hjemmesygepleje	22%	47%
Helbredsmæssige forhold blandt alle ældre, der har besvaret undersøgelsens spørgeskema		
Sygdom – kronisk sygdom	62%	77%
Svimmelhed	11%	20%
Udmattelse	8%	9%
Påvirket af medicin	1,5 %	0,5%
Frygter dagligt at falde – svar blandt alle ældre	33%	46%

En opgørelse fra "Ulykker i Danmark 2015 opdelt på kommuner fra Statens Institut for Folkesundhed" viser, at der i Fredensborg Kommune i 2015 blev behandlet 297 skader efter faldulykker blandt ældre over 65 år, og 57 personer blev behandlet for

hoftenære brud. Forekomsten af hoftenære brud blandt 65+ årige var 6,8 pr. 1.000 ældre over 65 år, hvilket er tæt på landsgennemsnittet (7,0 pr. 1.000 ældre). Den er lidt højere blandt ældre kvinder (7,6 pr. 1.000 ældre kvinder) end blandt ældre mænd (5,8 pr. 1.000 ældre mænd).



Kilde: Ledelsesoverblik over forebyggelige indlæggelser. Region Hovedstaden, Koncern Plan, Udvikling og Kvalitet. Enhed for kommunesamarbejde.

De seneste tal fra Region Hovedstaden viser, at Fredensborg Kommune har ca. 12 indlæggelser 65+ årige med knoglebrud pr. 1000 indbygger i perioden jan-dec. 2017. Tallene viser også, at Fredensborg Kommune ligger i den lave ende i forhold til de øvrige kommuner i Region Hovedstaden.

For den enkelte borger kan fald og skader have store konsekvenser i hverdagen - både i form af smerter og indskrænket mobilitet og i form af utryghed og frygt for at falde igen. Sidst nævnte kan betyde, at borgeren ikke tør bevæge sig rundt i samme grad som før og dermed have risiko for at isolere sig og ikke som tidligere selv kunne håndtere de praktiske gøremål i livet.

### Byrådets pejlemærker

Byrådet besluttede i 2018 et fælles arbejdsgrundlag i form af "Byrådets pejlemærker". I forhold til de ældre borgere i kommunen har Byrådet fokus på "Livskvalitet i hverdagen – et ældreliv med muligheder. Borgernes egne ressourcer skal fremmes, så de oplever selvbestemmelse og ansvar for dagens rytme og rutiner, ligesom der er fokus på at have dialog med ældre for at sætte fokus på de ældres egne muligheder og selvbestemmelse.

### Synliggørelse af problemets omfang

Sønderborg Kommune har i forbindelse med projekt "I sikre hænder" reduceret antallet af fald med 50 procent i et distrikt. Systematisk brug af forbedringsmodellen, tidstro data og tværfagligt samarbejde har ført til forbedringen. Netop det tværfaglige samarbejde mellem social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker og social- og sundhedshjælpere er sammen

med ledelsesmæssig opbakning hovedingredienserne i Sønderborgs opskrift på at forebygge fald. Det er ofte hjemmeplejen, som registrerer det første fald og udfører den initiale faldrisikovurdering (Kilde: I sikre hænder 20.12-2018).

## **Formål**

Målsætningen for en veludviklet faldforebyggelses indsats i Fredensborg kommune er at minimere fald og faldskader blandt ældre i Fredensborg Kommune gennem en tværfaglig og flersidig forebyggelsesindsats.

## **Handlingsplan**

### **Handlingsplan**

#### **1. Fastholdelse af den nuværende indsats med faldforebyggelseskoordinatorer**

De to ansatte faldforebyggelseskoordinatorer indsats faldforebyggelse fastholdes.

Målgruppen for denne gruppe er 65+, hjemmeboende og som har balancemæssige udfordringer eller fald. Indsatsen består af samtale og rådgivning, vurdering af hjem og omgivelser, hjælpemidler, træning enten individuelt eller som holdtræning, vestibulær behandling og rehabilitering viderehenvielse til andre kommunale tilbud samt opfølgning.

Der henvises ca. 200 borgere årligt til dette tilbud, især fra kommunens forebyggelseskoordinatorer, der udfører forebyggende hjemmebesøg – samt via henvisninger fra kommunens øvrige fysioterapeuter.

#### **2. Information til borgerne om faldforebyggelse**

##### **a. korte videoer: Sådan kan du forebygge fald hjemme – Fredensborg Kommunes kursus i faldforebyggelse – Faldforebyggelse: årsager – udredning**

Der skal etableres korte videoer, der informerer borgerne om hvordan de kan forebygge fald i hjemme, hvordan de kan styrke deres fysiske ressourcer i form af konkrete træningsøvelser og hvilken hjælp men kan få til at udrede og afhjælpe problemet.

Der eksisterer allerede firmaer på markedet, der er leveringsdygtige i materiale, der kan tilkøbes af kommunen til fx at lægge på hjemmesiden, så borgerne kan få let adgang til informationer ikke blot om de kommunale tilbud, men også råd og vejledning, kurser eller træningsprogrammer, de selv kan udføre. Videoplatformen kan både tilkøbes i eksisterende form og man kan være med til at udvikle produktet efter egne ønsker og behov ved at betale en årlig licens i størrelsesordenen 20-40.000 kr. afhængig af produktsammensætningen.

At anvende og videreudvikle sammen med firmaer, der allerede har et produkt vurderes til at give flere muligheder end at skulle producere materialet selv fra bunden.

b. pjecer, skriftligt: Til lægens venteværelse – andre steder

Der revideres løbende i Faldforebyggelsens pjecer så oplysninger til borgerne og til henvisende instanser er opdaterede. Dette kan gøres indenfor den eksisterende ramme for faldforebyggelse.

c. Information fra faldforebyggelseskoordinatorer om faldforebyggelse på kommunens dag- og aktivitetscentre (kan gøres inden for eksisterende ramme).

d. andre kommunikationsformer: Digitalt nyhedsbrev – pressemeddelelser.

De digitale plaforme skal anvendes regelmæssigt, så borgerne kan få opdaterede oplysninger og inspiration til at anvende faldforebyggelsestilbuddet. Minimum 1 x årligt i det digitale nyhedsbrev, samt pressemeddelelser ved behov.

### 3. Uddannelse af kommunalt personale og opsporing

a. hjemmeplejepersonale

Der er stadig et stort potentiale i at udbygge samarbejdet med hjemmeplejen og i at få uddannet nogle ambassadører både her og på plejecentrene samt rehabiliteringspladserne. Ambassadørerne vil med en øget viden på området kunne medvirke til, at der er et kontinuerligt fokus på faldområdet og på, at borgerne støttes i forebyggelsestiltag samt anvender de kommunale tilbud, der kan medvirke til forebyggelse.

- Der kunne med fordel etableres temadage for hjemmepleje forebyggende hjemmebesøg (breddeviden).
- Kurser for ambassadører (dybdegående viden).
- Undervisning i anvendelse af eksisterende mulighed i dokumentationssystemet (Nexus) for såvel faldregistrering og faldudredning. Dette kræver en overordnet beslutning i administrationen, hvis dette skal prioriteres.
- Udarbejdelse af actioncards mhp. sikring af henvisning af borgere til faldforebyggelse så borgere gerne henvises så tidligt som muligt samt beskrivelse af arbejdsgange.
- Kursus for plejehjemsansatte om faldforebyggelse målrettet plejehjemsbeboere.

Uddannelsesaktiviteterne vil kræve finansiering af frikøb til faldforebyggelsesterapeuterne til kursusplanlægning og til plejen så der er kompensation/vikardækning ved deltagelse (se punkt 7).

b. forebyggende hjemmebesøg (screening af fald og henvisning til faldforebyggelse som en fast del af den forebyggende samtale).

Samarbejdet med de forebyggende hjemmebesøg er veludviklet, og det bør derfor drøftes, hvor der er størst brug for vidensudvikling og styrkelse af samarbejdsrelationerne, så

uddannelsesaktiviteterne prioriteres langsigtet.

c. plejehjemspersonalens opmærksomhed om fald

Forebyggelsesrådet er afventende i forhold til opgørelse på fald på plejecentre og heraf relevante indsatser på området.

#### 4. Forløbsprogram for faldulykker i Region Hovedstaden

Forebyggelsesrådet, har i det omfang det er muligt, ønske om at påvirke tværfaglige og tværsektorielle samarbejdspartnere i forbindelse med faldforebyggelse.

a. skal omfatte sygehuskontakt (typisk skadestue, knoglebrud) – egen læge – kommunal indsats: faldforebyggelse – genoptræning – hjemmepleje mv.

b. statistisk årsmelding til Region Hovedstadens 29 kommuner, baseret på at der er indført faldregistrering i sygehusvæsenet. Især akutfunktionen, skadestue (jf. Odense Universitetshospitals ulykkesregister).

c. Udredningsprogram for faldårsager: arbejdsdeling egen læge, kommunale faldforebyggelseskursus, sygehushenvisning

d. godt lokalt samarbejde mellem kommune og almen lægepraksis om faldforebyggelse og henvisninger.



#### 5. Faldforebyggelse i det offentlige rum i Fredensborg Kommune

a. masterplan for indsats via bl.a. infrastrukturudvalget

b. budget til faldforebyggende foranstaltninger vedr. vej, sti, pladser, fortove mv

c. "giv et tip" som indberetningsmulighed til Park og Vej mhp. udbedring. 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. Der kan arbejdes videre med at borgere, der ikke er digitalt stærke, kan få hjælp til at indberette faldepisoder i det offentlige rum

#### 6. Evaluering af kursus i faldforebyggelse mhp. effekter og deltager tilfredshed

Forebyggelsesrådet støtter op om, kommunen kommer med data til Regionen i projekter, der kan udvikle området.

Der gennemføres med jævnlige intervaller fx hver 2.år en tilfredshedsmåling og en måling på effekt svarende til faldforebyggelsens aktiviteter. Dette vil kunne tilrettelægges og



gennemføres indenfor rammen i Træning & Rehabilitering dog må der forventes mulighed for konsulentstøtte til design, bearbejdning af data samt afrapportering.

## 7 Budget til finansiering af indsatser

### a. Kommunale bevillinger

Den eksisterende faldforebyggelsesindsats med kommunens faldforebyggelseskoordinatorer fastholdes.

Der er med budgetaftalen 2021 afsat 100.000 kr. de næste 2 år til at styrke aktiviteterne inden faldforebyggelse. Disse vil i forbindelse med ovennævnte handlingsplan kunne anvendes på følgende vis:

2021:

- Frikøb af faldforebyggelsesterapeuter til kursusplanlægning og udvikling af undervisningsmateriale 15.000 kr.
- Plan for implementering af faldregistrering og udredning i Nexus for plejepersonale i hjemmeplejen, udarbejdelse af arbejdsgangsbeskrivelser samt evaluering af eksisterende faldforebyggelsesindsats 10.000 kr.
- Etablering af digital forebyggelsesplatform på hjemmesiden (fx Helpii) til ca. 35.000 kr. i årlig licens.
- Undervisning af frontpersonale i faldregistrering og faldudredning - lønkomensation 40.000 kr. (fx hjemmepleje/ambassadører)

2022:

- Licens til digital platform 35.000kr
- Undervisning i faldforebyggelse – lønkomensation 40.000kr (fx plejehjem)
- Undersøgelse af effekt for faldforebyggelsesindsatserne – udvikling og gennemførelse med konsulentbistand i alt 25.000kr.

### b. Eksterne ansøgninger til fonds, puljer mv

#### a. "I sikre hænder"

Det har været en overvejelse om kommunen skulle samarbejde eller deltagelse i "I sikre hænder" (Sønderborg kommune). Hertil skal bemærkes, at "I sikre hænder" faldpakke består af et faldregistreringsskema og et faldudredningsskema. Sidstnævnte skal i praksis føre til en konkret handleplan mhp. forebyggende tiltag. Samtidig giver det mulighed for en samlet registrering over fald blandt de borgere, der er kendt af kommunen.

På nuværende tidspunkt eksisterer allerede en helt tilsvarende mulighed for registrering såvel som udredning i Nexus (Ældre og Omsorgs dokumentationssystem).

Det vil således være muligt med anvendelse af den allerede etablerede mulighed at trække data på antal registreringer og udredninger i Nexus, for at kunne give et samlet statistisk billede.

Der mangler imidlertid er en politisk beslutning om, plejen skal benytte muligheden struktureret og systematisk. Dette vil koste i tidsforbrug.

Det vurderes derfor ikke at være relevant at indgå i projekter eller lignende herom, men at det vil være til størst gavn for borgerne at satse på implementering af ovennævnte systemmuligheder og på at få etableret relevante arbejds gange.

Der vil løbende ske en opsamling af viden på området, som vil kunne danne afsæt for justerede tiltag indenfor den afsatte økonomiske ramme. Her tænkes især på en justering af faldforebyggelsesfunktionens tilbud, der ud over den mere driftsmæssige opgave med løbende flow af henviste borgere evt. vil kunne indgå i særligt målrettede aktiviteter, hvor fokus kan variere. Dette kunne dreje sig om en øget indsats på plejecentrene, deltagelse i promovning til lægepraksis, PR og oplysningsopgaver generelt m.m.

### **Samarbejde**

Det er et mål, at der kommer et øget samarbejde med borgerne og interesseorganisationer som fx osteoporoseforeningen, ældresagen m.fl. for, at der kan komme maksimalt fokus på faldforebyggelsen i kommunen. Dette kan være i forbindelse med supplerende tilbud til borgerne, finansiel og praktisk støtte og udvikling af nye tiltag og fokusområder.

Da det ligeledes er et mål for kommunen at skabe sammenhængende forløb, er der behov for at styrke både det tværfaglige og tværsektorielle samarbejde om borgere med faldproblematikker. Det er væsentligt, at alt sundhedsfagligt personale er opmærksomt på kommunens tilbud, så borgerne kan få hjælp til at blive henvist hertil.

### **Implementering**

Forslagene ovenfor vil blive prioriteret i den endelige handlingsplan, ligesom der vil blive sat tidsfrister på deadline for implementering af de enkelte tiltag.

Der skal tages stilling til relevante budgetovervejelser, for at implementeringen kan blive en realitet. Opmærksomheden henledes på, at en kombination af eksisterende ressourcer i kommunen og ekstern finansiering søgt tilvejebragt via puljer eller fondsansøgninger, kan medvirke til at realisere den oven for beskrevne plan.

## Litteratur

Faldrapport udarbejdet af Fredensborg Kommune november 2020.

Indlæggelser knoglebrud 2017. Ledelsesoverblik over forebyggelige indlæggelser. Region Hovedstaden, Koncern Plan, Udvikling og Kvalitet. Enhed for kommunesamarbejde.

I sikre hænder 20/12-2018,

<http://www.isikrehænder.dk/nyheder/2018/februar/soenderborg-halverer-fald-i-hjemmeplejen/>

Sundhedsstyrelsen. Nationale kliniske retningslinjer for forebyggelse af fald 2018,

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2018/NKR-for-forebyggelse-af-fald>

### Baggrundslitteratur

Faldulykker – 8 anbefalinger fra SundByNetværk.

Forebyggelse for ældreområdet, håndbog til kommunerne, Sundhedsstyrelsen 2015.

Handlingsplanen er revideret februar 2021.