

AF: ANE SØBY ESKILDSEN OG JESPER RYG
FOTO: PRIVATFOTO

Jesper Ryg er klinisk professor og
overlæge, Ældre medicinsk afdeling
samt Faldklinikken på Odense
Universitetshospital.

Alt for mange danskere falder

Fald er en af de store udfordringer i samfundet i dag – både for den enkelte og for sundhedsvæsenet. I takt med at vi bliver ældre, stiger risikoen for at falde, og et fald kan få store konsekvenser. Ifølge klinisk professor og overlæge Jesper Ryg er der behov for en strategi på området.

45 . Så mange danskere over 65 år er faldet, imens du har læst det her magasin. Det svarer til 400.000 danskere om året. Af dem kommer 10 % på skadestuen, ca. 5 % brækker en knogle, og 2 % brækker en hofte. Med så høje tal kan det at falde kaldes en folkesygdom,” fortæller klinisk professor og overlæge Jesper Ryg. Han arbejder til daglig på Ældre medicinsk afdeling samt Faldklinikken på Odense Universitetshospital.

”Jeg er selv overrasket over det store antal danskere, der falder. Og over hvor stort problemet er, både i forhold til hvor mange det rammer, og hvor store konsekvenserne er for den enkelte og dermed også samfundet. Dertil ved vi også, at er man først faldet én gang, så er risikoen for at falde igen højere,” siger Jesper Ryg.

Risikoen for at falde stiger med alderen. Typisk er man i risiko fra 60-års alderen.



GÅ TIL LÆGEN, HVIS DU:

- Er faldet mere end en gang
- Er snublet og går og føler dig svimmel eller har dårlig balance
- Er faldet og kommet til skade, men ingen har taget hånd om det

”Forebyggelse af fald og stærke knogler skal gå hånd i hånd. Det er to sider af samme sag, når vi vil undgå brud.”

Jesper Ryg

fakta

LÆGENS GODE RÅD TIL DIG DER ER FALDET

- Alle kan snuble en enkelt gang, men sker det igen, skal du ikke bare slå det hen.
- Fald er et symptom på, at der kan være noget galt. Så få hjælp til at finde årsagen.
- Du skal undersøges holistisk for dit fald. Alt lige fra sygdom, medicin, kost, træning eller dit syn kan spille ind. Det kan også være saltbalancen i kroppen, som har ændret sig.

"Det er alvorligt for den enkelte at falde og få et brud. Det går ud over livskvaliteten, og mange bliver afhængige af hjælp fra andre."

Hoftebruddet er det mest alvorlige brud efter et fald, og det rammer typisk de ældste. Der sker ca. 10.000 hoftebrud årligt, og mere end en tredjedel af dem, som brækker hofte, vil brække den anden hofte inden for 10 år. Desuden vil mange have behov for hjælp i dagligdagen eller i værste fald dø som følge af deres hoftebrud.

Fald er et symptom

Derfor skal fald forebygges, og den gode nyhed er, at det ofte er muligt.

"For hver femte person, der starter med at træne, forebygges ét fald. Det er en meget flot succesrate, og var træning medicin, ville alle få den pille", fortæller Jesper Ryg.

Han understreger, at forebyggelse ikke kun handler om, at man skal træne. For det første kan den træning, den enkelte har behov for, være forskellig, alt efter om det er balancen eller muskelstyrken, der er udfordret. Derudover skal man undersøge, om faldet skyldes en bagvedliggende sygdom, eller om man for eksempel får noget medicin, som øger risikoen for fald. Det kalder forskerne for "Fall risk increasing drugs" og kan typisk være medicin for humøret, blodtrykket eller stærkt smertestillende medicin.

"Fald er et symptom, og vi skal finde årsagen. De, der falder, fejler ofte også andet eller får medicin, som gør, at de falder," fortæller Jesper Ryg.

Fald og knogleskørhed går hånd i hånd

Jesper Ryg henviser til, at klinikkerne på sygehusene i England hedder "Better bones and balance clinic", fordi de to områder tænkes sammen fra start. I Danmark hedder det enten osteoporoseklinik eller faldklinik.

"Vi arbejder dog godt sammen på tværs herhjemme. På vores afdeling får vi også mange henvisninger fra FLS, som er et forebyggelsesprogram for at undgå

brud. Og ved at reducere fald undgår vi, at patienterne brækker en knogle igen."

På klinikken på Odense Universitetshospital, hvor Jesper Ryg arbejder, tilbydes alle patienter således undersøgelse for knogleskørhed. For fald og knoglebrud er to sider af samme sag, ifølge professoren.

"Hvis man går og falder og samtidig har knogleskørhed, så skal vi sørge for at hjælpe med begge dele. Det vil sige hjælp til at falde mindre og hjælp til, at knoglerne ikke brækker så nemt, hvis man falder. For os går de to ting hånd i hånd. Man kan ikke sige fald uden at sige knogleskørhed eller omvendt, for langt de fleste brud sker efter et fald. Så vi skal hjælpe patienterne, så de undgår at falde og hjælpe dem til stærkere knogler. Begge ting er vigtige for patienten."

Sidste år var Jesper Ryg med til at etablere netværket Fragility Fracture Network (FFN) i Danmark, og her arbejder forskellige faggrupper sammen om at blive klogere på brud og forebyggelse af brud. Netværket samler faggrupper - lige fra forskellige medicinske speciallæger til kirurger, fysioterapeuter, diætister og sygeplejersker.

"Min drøm er, at vi får en strategi for faldforebyggelse i Danmark. Det er så stort et problem, at der er behov for, at det kommer på den politiske dagsorden. Vi har mange mindre projekter i gang med spændende resultater, men det er svært at gå derfra og til store studier, da det er meget omkostningstungt. Og der er ingen specifikke fonde, som tager sig af dette. For eksempel er kun 0,5 % af hele forskningsreserven sat af til forskning i ældre. Vi har masser af evidens for, at medicinen virker på knoglerne, men mangler flere steder evidens for alt det rundt om patienten i forhold til at forebygge yderligere fald," fortæller Jesper Ryg.

Han peger på udviklingen i befolkningssammensætningen som et kritisk argument for at øge fokus på området.

"Nu ved alle, at vi i fremtiden bliver flere ældre. Hvis vi fortsætter de næste ti år, som vi gør i dag - og der kommer dobbelt så mange over 80 år - så vil der være dobbelt så mange knoglebrud. Det kan kun undgås ved, at vi bliver dobbelt så gode til at forebygge. Vi skal op i gear, og alle - inklusive politikerne og Sundhedsstyrelsen - bør prioritere dette." ●

Tal på fald



Hver tredje 65-årig falder en gang om året



Hver anden 80-årig falder en gang om året



Risikoen for fald stiger med alderen



Fald er den hyppigste årsag til, at ældre kommer på sygehuset med uheld

400.000

Der sker årligt ca. 400.000 fald blandt de 65+ årige. Heraf kommer ca. 40.000 på sygehuset



De typiske brud efter fald er underarm, skulder og hofte - det man også kalder klassiske osteoporotiske brud.