

.....
"Tilbagevendende fald kan have enorme personlige konsekvenser," siger Morten Villumsen, som er leder af Center for Faldforebyggelse i Aarhus.

AF: LOTTE EDBERG LOVELESS
FOTO: HENNING GREGERS JENSEN

LEDER PÅ CENTER
FOR FALDFOREBYGGELSE:

Meningsfuld træning forebygger fald

Har du skøre knogler, er der særlig risiko for brud, hvis du falder. Og er du først faldet én gang, kan bekymringen sætte sig. Faktisk giver frygten i sig selv en øget risiko for fald. Derfor sætter vi fokus på at forebygge fald i dette tema i magasinet.

”S top op og reagér! Du må aldrig lade stå til og acceptere, at du falder – heller ikke selvom du bliver ældre.”

Sådan siger Morten Villumsen, som er leder af det kommunale Center for Faldforebyggelse i Aarhus.

”Fald er ikke en normal, men altid et symptom på noget underliggende. Og tilbagevendende fald kan have enorme personlige konsekvenser.” Ofte er overgangen glidende.

”Det er vigtigt at spørge sig selv, hvad der er på færde, når ting ikke længere er, som de plejede at være. Måske er der gået et halvt år, siden du var på din sædvanlige gåtur. Bare det at have en bekymring for at falde er en fuldstændig legitim grund til at handle, og jo før du søger hjælp, des bedre resultater,” siger Morten Villumsen.

Hvorfor falder du?

Udover faktorer som en dårlig balance, ringe muskelkraft og uhensigtsmæssig indretning af hjemmet kan der være mange årsager til fald. Lige fra problemer med synet eller medicinering til sygdomme som øresten. Det er derfor vigtigt først at afdække, hvad der er på færde. På centret er det en fysioterapeut, som hjælper med den afdækning, men også egen læge kan vurdere, hvad behovet er, og sende en videre til fx en optiker eller en hospitalsafdeling. Centrets tilgang er 'One size fits none'.

”Vores fysioterapeuter bruger lang tid på den indledende samtale for i samarbejde med den enkelte at sikre, at vi stykker det helt rigtige tilbud sammen. Vi laver både håndgribelig afprøvning af balance og muskelstyrke og taler om fx bekymring for at falde. Vi afdækker også, hvad der gør sig gældende i forhold til den enkeltes livskvalitet og sporer os ind på, hvor vi skal sætte ind, for at borgeren kommer tilbage på sporet,” fortæller Morten Villumsen og fortsætter:

”Når man har knogleskørhed, kan konsekvensen af et fald være mere indgribende. Risikoen for brud er større, og på



..... Det er en rigtig god idé at begynde at træne balancen tidligt - gerne allerede når du er 40. Små øvelser i hverdagen har rigtig god effekt. Og er sjove.

et tidspunkt ender det måske i en hoftefraktur. Derfor er det ekstra vigtigt at leve et aktivt liv og såvel fysisk som mentalt at ruste sig så godt som muligt til at forebygge fald og brud.”

”Det er helt normalt at have brug for at justere ting i løbet af livet, så man kan komme videre igen. Ofte er der flere ting på spil, når du pludselig begynder at falde. Og med målrettet træning vil du som udgangspunkt opleve færre fald og mindre skader, hvis du falder.”

Stop den negative spiral

Hos nogle af de borgere, som henvender sig til Center for Faldforebyggelse, viser det sig, at de ikke har fysiske eller motoriske problemer. Den virkelige begrænsning er bekymring for at falde. Og frygten er direkte forbundet med nye fald.

Når ens alarmberedskab er højt, kan det give en biologisk påvirkning, der medfører mindre kontrol over kroppen. Rent psykisk svækker bekymringen troen på egne evner. Frygt for at falde kan også betyde, at man går og kigger nedad i stedet for at bruge sit overblikssyn, hvilket øger risikoen for fald.

”Er du bange for at falde, bevæger du dig mindre og på en anden måde. Du holder måske også op med

fakta

CENTER FOR FALDFOREBYGGELSE

Center for Faldforebyggelse er etableret af Aarhus Kommune for to år siden for at forbedre indsatsen ift. at forebygge fald.

Indsatsen går i høj grad ud på at møde folk så tidligt som muligt, identificere problemerne og give redskaber til at understøtte et aktivt liv.

at gå ud blandt andre mennesker. Det er rigtig ærgerligt, hvis det – bogstaveligt talt – er frygten for at falde, der spænder ben. Den kan blive en selvopfyldende profeti,” siger Morten Villumsen.

Meningsfuld træning

Indsatserne hos Center for Faldforebyggelse tager afsæt i at give den enkelte tryghed i naturlige, hverdagsagtige miljøer. At styrke dem og skubbe til billedet af egne evner. Træningen foregår i stor udstrækning i den kuperede park omkring centret, som er specialdesignet til rehabiliterende aktiviteter, samt i nærområdet.

”Vores forløb er ikke baseret på ti faste træningsmaskiner, som du laver X antal gentagne øvelser på. Vi tror ikke på, at det ruste folk til virkeligheden og til at undgå fald. I stedet over vi hverdagssituationer. Fx. ved en trafikeret vej, hvor der er mange cyklister på cykelstien og kun grønt lys i kort tid til at komme over fodgængerovergangen. Det er godt at øve sig på at komme op i fart,” fortæller Morten Villumsen.

”Vi opsøger de miljøer, som folk af forskellige årsager er blevet begrænset i at færdes i. Det gør træningen meningsfuld – og det giver borgerne en oplevelse af at kunne mestre situationen. Succesoplevelser med hverdagssituationer gør, at deltagerne har lyst til at fortsætte, når de er færdige her. Gå lidt hurtigere og måske turde tage cyklen eller bussen igen.”

Hvad er vigtigt for dig?

Den legende tilgang er en god drivkraft, mener Morten Villumsen. Det må godt være sjovt, og det er det også i træningen på Center for Faldforebyggelse.

”Deltagerne er selv med til at sætte deres eget præg på forløbene. De har alle forskelligartede problematikker, som træningen selvfølgelig er tilpasset, men de er rigtig gode til at interagere med hinanden,” fortæller Morten Villumsen.

”Vi ser kun folk i en kort periode. Derfor lægger vi også vægt på at understøtte de sociale fællesskaber, mens deltagerne er her. Før, under og efter forløb spørger vi: ’Hvad er vigtigt i din hverdag?’”



”Er du bange for at falde, så bevæger du dig mindre og på en anden måde. Det er rigtig ærgerligt, hvis det – bogstaveligt talt – er frygten for at falde, der spænder ben.”

Morten Villumsen

fakta

INGEN NATIONAL STRATEGI

Danmark har i modsætning til en del andre lande – fx Holland og Tyskland – ingen national strategi for faldforebyggelse. Kommunerne adresserer og prioriterer af samme grund området vidt forskelligt, og indsatsen varierer meget rundt omkring i landet. Aarhus og Aalborg er blandt de kommuner, som har størst fokus på faldforebyggelse.

Måske går deltagerne ikke længere ture med vennerne, måske er de holdt op med at komme i den lokale idrætsforening og gå til koncerter, og måske melder de fra til fester, fordi de er bekymrede for at falde. Nogle skal hjælpes tilbage til gamle netværk, og andre skal hjælpes ind i nye fællesskaber, der kan danne ramme om et godt og aktivt liv.

”Det væsentlige er at understøtte det, der giver værdi i den enkeltes liv. Fx igen at kunne tage bybussen for at kunne besøge sine børn, siger han.”

”Vi arbejder ud fra det, forskningen siger virker, og de tilbagemeldinger, vi får fra borgerne. Vi ved, at den form for træning, vi laver, løfter omkring en tredjedel af deltagerne fra en høj risikogruppe for at falde igen til en lavere.”

Indsatsen giver derfor stor mening, både i forhold til livskvalitet og samfundsøkonomi.

”Du skal ikke træne af pligt, men finde måder at bevæge dig på i hverdagen, som giver mening, styrker dig og gør dig glad,” siger Morten Villumsen. ●