

Nyt fra videnskaberne 2

Faldforebyggelse

Fald er et af de alvorligste sundhedsproblemer for ældre. Fysisk træning kan forebygge fald og spare samfund og individ for mange byrder. Desværre deltager kun få i faldforebyggelsesprogrammer. Hvad kan gøres?

En ny gren inden for faldforskning undersøger opfattelser af fald og faldforebyggelse samt barrierer og motivation for deltagelse i faldforebyggelsesprogrammer (McMahon et al 2011, Calhoun et al 2011, Evron et al, 2009, Bunn et al, 2008). I mit ph.d. projekt forsøger jeg at afdække det paradoks, at hvis faldforebyggelse både er godt for individet og samfundet, hvorfor deltager relativt få personer så i disse programmer?

Her gives et overblik over faldforskningen med fokus på deltagelse/ikke-deltagelse.

Barrierer og motivation for deltagelse handler især om deltagerindflydelse og programkarakteristik. Både deltagere og ikke-deltagere peger på, at programmerne skal opleves som relevante og matche individuelle ønsker. De skal fokusere på fastholdelse af autonomi og uafhængighed og støtte op om den enkelte, samt være nemt tilgængelige. Begge grupper taler om temaer som frygt for svækkelse, fastholdelse af autonomi og uafhængighed i hverdagen, og forskellige opfattelser af faldrisici (McMahon, 2011).

I modsætning til deltagerne ser ikke-deltagere ikke et aktuelt behov for at forebygge fald (Calhoun 2011, Evron 2009), hvilket forklares ud fra to opfattelser: Fald ses som enten et ikke-personligt eller et

personligt problem. I det første perspektiv beskriver folk sig selv som sunde og friske: De opfører sig ansvarligt og ved, hvordan fald forebygges. Fald forklares ud fra ydre omstændigheder - uafhængigt af aldringsprocessen. I det andet perspektiv beskriver folk sig selv som svækkede ældre: De opfatter sig som for syge eller for gamle til at deltage. Fald bliver et personligt problem, der ikke kan gøres noget ved, fordi det hører med til at blive ældre (ibid.).

Nyere faldforskning viser, at ældre ofte ser fald som en naturlig del af aldringsprocessen. Den gængse faldforskning bygger derimod på et rationale, hvormed fald ses som noget unaturligt, der skal forebygges. Nogle studier kobler ikke-deltagelse med fornægtelse eller undervurdering af faldproblemer, samt manglende viden (Bunn et al, 2008). Andre viser, at kategorisering som "en faldtruet person" kan have negative sociale konsekvenser og medføre stigmatisering og alderisme (McMahon, 2011, Bunn et al, 2008).

De underliggende opfattelser af alderdom og aldring diskuteres ikke i faldforebyggelsesfeltet. Det er nødvendigt at synliggøre eksisterende aldringsperspektiver i forskningen for at forstå og handle i forhold til problemstillingen om deltagelse/

ikke deltagelse. Udfordringen er at udvikle forskellige tilbud, så både dem, der føler sig for sunde og friske, og dem der føler sig for syge og gamle, kan overtales til at gøre noget ved deres faldproblem

Referencer

Bunn F et al (2008). A systematic review of older people's perceptions of facilitators and barriers to participation in falls-prevention interventions. *Ageing & Society*; 28:449-72

Calhoun R et al (2011). Older Adults' Perceptions of Clinical Fall Prevention Programs: A Qualitative Study. *Journal of Aging Research*, 2011:867341

Evron L, Schultz-Larsen K, & Fristrup T. (2009). Barriers to participation in a hospital-based falls assessment clinic programme: an interview study with older people, *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(7): 728-735.

McMahon S, Talley KM & Wyman JF. (2011). Older people's perspectives on fall risk and fall prevention programs: a literature review. *International Journal of Older People Nursing*, 6(4) 289-298

*Ph.d.-studerende, sygeplejerske og cand. mag. Lotte Evron
Aalborg Universitet evron@hum.aau.dk*

Begge grupper taler om temaer som frygt for svækkelse, fastholdelse af autonomi og uafhængighed i hverdagen, og forskellige opfattelser af faldrisici