

Fallforebygging for eldre med hjemmetjenester – eksempler fra et forskningsprosjekt i praksis

Norsk Selskap for Aldersforskning 12.06.19

Maria Bjerk

PhD Stipendiat Helsevitenskap

maria.bjerk@oslomet.no





- Brukere av hjemmetjenester har en høyere insidens av fall og høyere grad av frykt for fall (Fletcher et al., 2004)
- Fall er en viktig årsak til smerter, nedsatt funksjon og redusert helserelatert livskvalitet (Stenshagen et al, 2014; Kannus et al, 2005)
- Fall og fallrelaterte skader er assosiert med høye økonomiske kostnader (Davis et al, 2010; Stevens et al, 2006)
- Primærhelsetjenesten er en viktig arena der vi kan forebygge fall og bedre helserelatert livskvalitet slik at eldre kan bo lengre i eget hjem (WHO, 2015)

- Mye forskning innen fallforebygging – likevel ingen endring i antall fall
- Vanskelig å selge inn budskapet – «å falle er normalt»
- Andre tilstander blir sett på som viktigere
- Tid er en viktig barriere
- Fallforebygging er tverrfaglig – kan være utfordrende å organisere
- Kunnskapsformidling er viktig – ikke anta at de vet
- Viktig å involvere nettverk – familie, venner, frivillige
- Forskning bør i større grad utføres i praksis – «real life setting»

Health Practitioners' Perceptions of Falls and Fall Prevention in Older People: A Metasynthesis

Qualitative Health Research
2019, Vol. 29(1) 69–79
© The Author(s) 2018
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1049732318805753
journals.sagepub.com/home/ghr
SAGE

Brianne van Rhyn¹ and Alex Barwick¹

Abstract

Fall prevention has received a great deal of consideration and funding, however fall rates have not reduced accordingly. Health practitioners are key stakeholders in the process of implementing fall prevention evidence into their clinical assessment and management of older people at risk of falling. Investigating health practitioners' clinical experiences and perceptions has been identified as a means to enhance the translation of knowledge. Four databases were searched for studies exploring health practitioners' perceptions of falls and fall prevention. A metasynthesis of eight qualitative studies was conducted. The findings suggest that health practitioners face substantial barriers in the implementation of fall prevention practices. These include personal, interpersonal, and clinical barriers in addition to limitations of the research evidence. This knowledge hopes to enhance targeted dissemination of knowledge, reducing the research-practice gap and improving clinical outcomes for older people at risk of falls.

Keywords

fall prevention; research translation; metasynthesis; qualitative.

Background

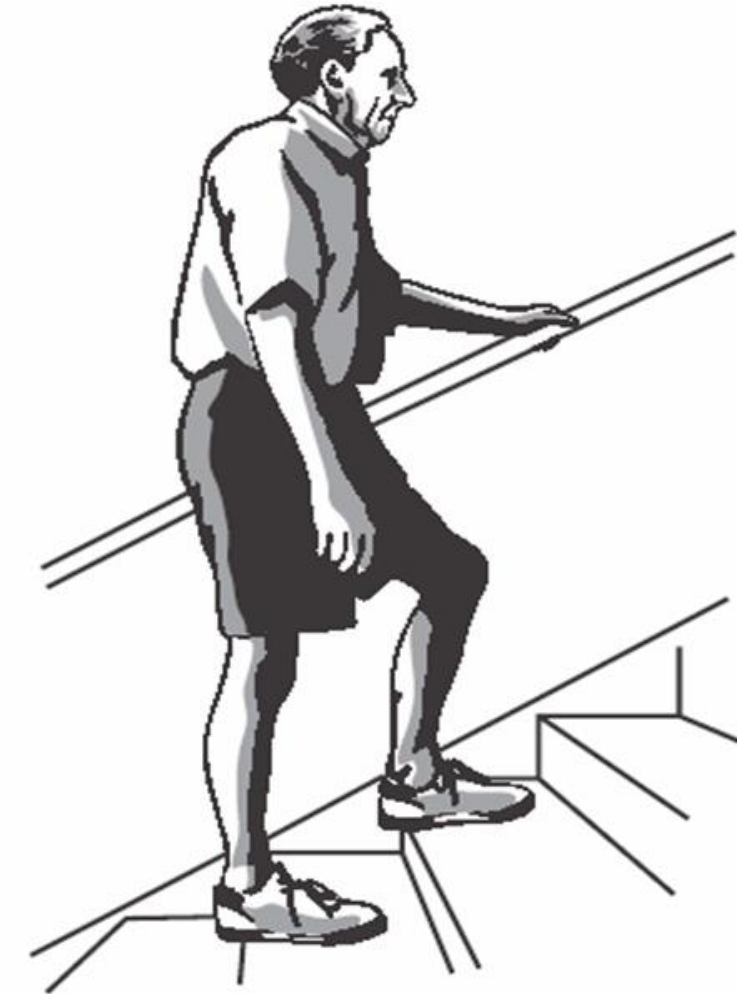
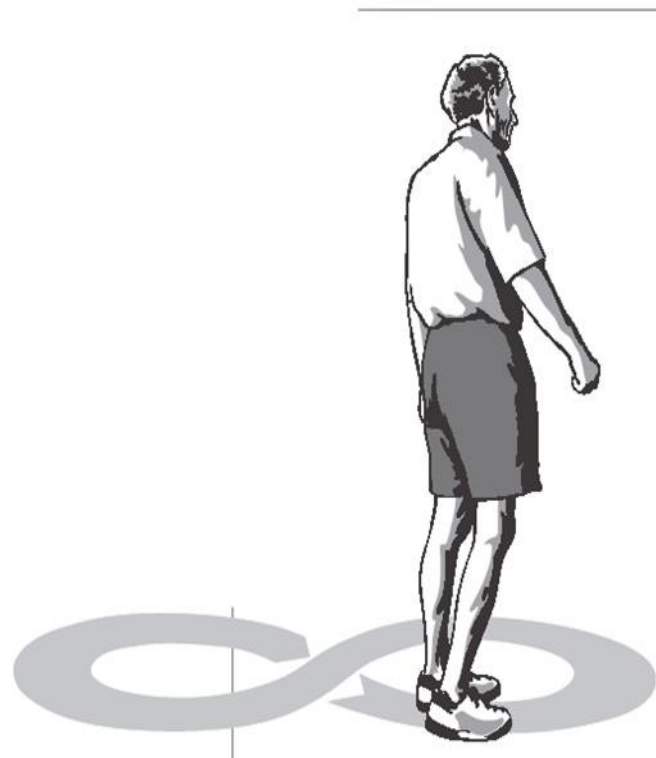
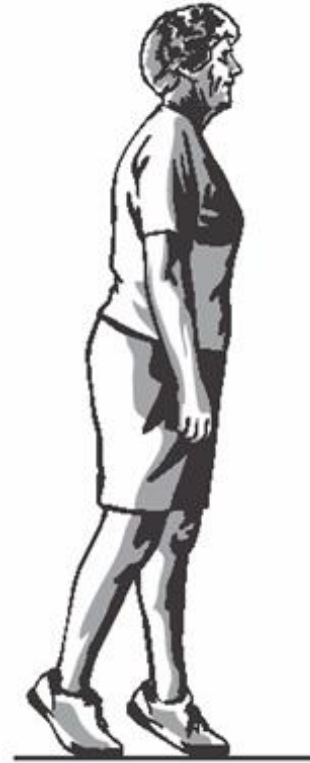
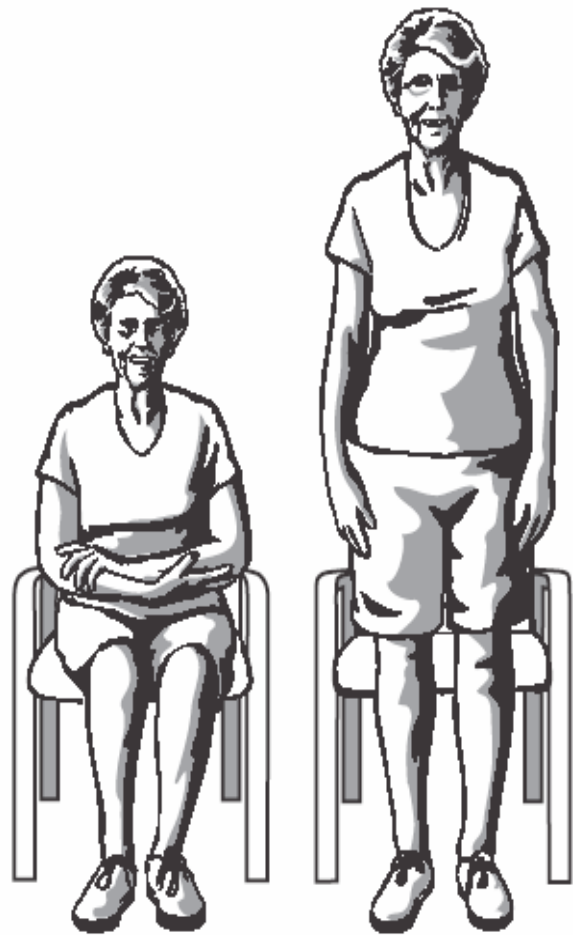
Falls in older people are a significant public health challenge and a key priority area for preventive healthcare (Gillespie et al., 2012; Lord, Sherrington, Cameron, & Close, 2011). The World Health Organization [WHO] (2017) defines a fall as "an unexpected event where the

can be prevented with appropriate and timely intervention (Lovarini, Clemson, & Dean, 2013). It is estimated that with immediate clinical application of the current body of knowledge, fall incidence can be reduced by 25% (Speechley, 2011). Despite the abundance of research, the clinical implementation of fall prevention initiatives has

Fallforebygging i kommunehelsetjenesten – et eksempel

- Randomisert kontrollert studie utført i seks kommuner utenfor Oslo
- Samarbeid med saksbehandlere, hjemmesykepleien og fysioterapeuter
- Program basert på det evidensbaserte Otago Exercise Programme
- Trening, veiledning og motiverende samtaler
- Et mål var å se hvilken effekt programmet har på helse-relatert livskvalitet, fysisk funksjon og frykt for fall, både like etter intervensjonen og på lengre sikt
- Et annet mål var å utforske hvilke erfaringer fysioterapeutene og deltakerne hadde med programmet

Otago Exercise Programme



Hvordan tilpasset vi forskningen til praksis?

- Pilotering av måleredskaper og intervensjon før igangsetting – brukernes erfaringer
- Samtaler med ledere og fysioterapeuter i kommunene før igangsetting – varighet, intensitet, kostnader
- Rekruttering ble gjort av forsker og forskningsassistent i samarbeid med saksbehandlere og hjemmetjenesten
- Valg av måleredskaper – bruk i klinisk praksis, utstyr, transport
- Workshops med faglig innhold
- Møter i kommunene der forsker og terapeuter var tilstede



Hva kjennetegner eldre med hjemmetjenester?


- Målte helserelatert livskvalitet, fysisk funksjon og frykt for fall ved baseline
- Deltakerne var eldre over 67 år, mottok hjemmetjenester og hadde opplevd minst ett fall
- De fleste hadde kun trygghetsalarm eller hjemmehjelp
- Deltakerne hadde redusert helserelatert livskvalitet og fysisk funksjon og høy grad av frykt for fall
- God helserelatert livskvalitet var assosiert med lav grad av frykt for fall og god fysisk funksjon

Bjerk et al. *BMC Geriatrics* (2018) 18:253
<https://doi.org/10.1186/s12877-018-0945-6>

BMC Geriatrics

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Associations between health-related quality of life, physical function and fear of falling in older fallers receiving home care 

Maria Bjerk^{1*}, Therese Brovold¹, Dawn A. Skelton² and Astrid Bergland¹

Abstract

Background: Falls and injuries in older adults have significant consequences and costs, both personal and to society. Although having a high incidence of falls, high prevalence of fear of falling and a lower quality of life, older adults receiving home care are underrepresented in research on older fallers. The objective of this study is to determine the associations between health-related quality of life (HRQOL), fear of falling and physical function in older fallers receiving home care.

Methods: This study employed cross-sectional data from baseline measurements of a randomised controlled trial. 155 participants, aged 67+, with at least one fall in the previous year, from six Norwegian municipalities were included. Data on HRQOL (SF-36), physical function and fear of falling (FES-I) were collected in addition to demographical and other relevant background information. A multivariate regression model was applied.

Results: A higher score on FES-I, denoting increased fear of falling, was significantly associated with a lower score

Hvordan påvirket det fallforebyggende programmet de eldres helse?

- Bedret fysisk livskvalitet og balanse hos skrøpelige eldre på kort sikt
- Effekten øker hvis programmet er gjennomført med tilstrekkelig grad av oppfølging og egentrening
- Effekten på fysisk livskvalitet så vi også på lang sikt etter en periode uten oppfølging
- Programmet økte sannsynligheten for at brukerne fortsatte å holde seg aktive



OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Age and Ageing 2019, 49: 1–7
doi: 10.1093/ageing/afy192

© The Author(s) 2019. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. All rights reserved. For permissions, please email journals.permissions@oup.com

Effects of a falls prevention exercise programme on health-related quality of life in older home care recipients: a randomised controlled trial

MARIA BJERK¹, THERESE BROVOLD¹, DAWN A SKELTON², TERESA LIU-AMBROSE³, ASTRID BERGLAND¹

¹Department of Physiotherapy, OsloMet—Oslo Metropolitan University, PO Box 4 St. Olavs plass, 0130 Oslo, Norway

²School of Health and Life Sciences, Glasgow Caledonian University, Glasgow, UK

³Djavad Mowafaghian Centre for Brain Health, Centre for Hip Health and Mobility, Vancouver Coastal Health Research Institute, University of British Columbia, Vancouver, Canada

Address correspondence to: Maria Bjerk, Department of Physiotherapy, OsloMet—Oslo Metropolitan University, PO Box 4, St. Olavs plass, 0130 Oslo, Norway. Tel: +47 67 23 66 83; Email: maria.bjerk@oslomet.no.

Abstract

Background: falls have serious consequences for quality of life (QOL) and contribute substantially to the global burden of disease. Home care is an important arena to address falls prevention and QOL, but this vulnerable group of older adults is underrepresented in health research. This study explores the effects of a falls prevention exercise programme on health-related quality of life (HRQOL), physical function and falls self-efficacy in older fallers receiving home care.

Methods: the study design is a parallel-group randomised controlled trial. The intervention group performed a falls prevention programme based on the Otago Exercise Programme (OEP). The control group received usual care. 155 participants were recruited from primary health care in six Norwegian municipalities. Local physiotherapists supervised the programme. The primary outcome, HRQOL, was measured by the Short-Form 36 Health Survey (SF-36). Secondary outcomes were Berg Balance Scale (BBS), 30-s sit to stand (STS), 4-m walk test, instrumental activities of daily living and Falls Efficacy Scale International.

Results: intention-to-treat analysis showed that, compared to the control group, the intervention group improved on SF-



Hva sa de eldre om prosjektet?

Jeg er jo med på ganske mye . . . organisasjonsliv og . . . sosiale sammenhenger. Og det er jo ikke sikkert at jeg hadde fått vært med så mye hvis ikke jeg hadde vært med på sånt treningsopplegg. (Informant 1)



Hva sa de eldre om prosjektet?

Ja, sannsynligvis i mitt tilfelle, hvis jeg hadde sittet i ro og ikke vært med på alt dette, trimmen og det her, så hadde jeg blitt verre. Ikke bare i beina, men i kroppen generelt (Informant 2)



Hvilken nytteverdi syntes fysioterapeutene programmet hadde for de eldre?

Hun ble rett og slett litt yr av glede. Hun sa at livet hennes var blitt helt annerledes- Hun så muligheter til å få besøk, besøke og være mer ute blant folk. (Informant 1)



Hvilken nytteverdi syntes fysioterapeutene programmet hadde for de eldre?

Hun erfarer at det har hun glede av og at det bidrar til selvbilde og positiv respons fra andre. De eldre er ikke så opptatt av den signalverdien som ev veltrimmet kropp har, men de er veldig opptatt av hvilke muligheter en trenet kropp gir fysisk, psykisk og sosialt. (Informant 2)



Utfordringer på veien

- Tid
- Konkurransen mot andre viktige tiltak
- Koordinering av tilbudet i form av kartlegging og tiltak
- Mange utøvere og ulik organisering
- Økonomiske ressurser
- Kompetanse hos helsepersonell
- Klinikernes erfaringer med prosjektarbeid
- Brukergruppe med svingende helsetilstand
- Ledelse – planarbeid – fra ord til handling, krav om umiddelbar suksess





- Gruppen av hjemmetjenestemottakere og fallere er viktig å kartlegge og tiltak må iverksettes – så tidlig som mulig
- Evidensbaserte fallforebyggende tiltak utført i klinisk praksis kan påvirke helse relaterte livskvalitet, balanse og treningsvaner positivt hos denne gruppen
- Programmet har enkle øvelser relatert til dagliglivets funksjon, krever lite tid og utstyr og lar seg gjennomføre i daglig praksis
- Klar målsetning, nytteeffekt og tydelig ledelse er viktig for deltakelse i prosjekt
- Forskning i praksisfeltet lar seg gjennomføre ved godt samarbeid 😊

Takk for oppmerksomheten!

