

# Fallforebygging og helserelatert livskvalitet – et eksempel på et forskningsprosjekt i klinisk praksis

**Maria Bjerk**  
**PhD Stipendiat**  
**Institutt for fysioterapi**





- 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)
- Høyere alder har blitt assosiert med redusert helserelatert livskvalitet (Jacobsen et al, 2017)
- Helserelatert livskvalitet er i tillegg et viktig mål for for å kunne evaluere økonomisk nytteverdi av tiltak (Davis et al, 2017)
- Primærhelsetjenesten er en viktig arena der man kan forebygge fall og bedre helserelatert livskvalitet slik at eldre kan bo lengre i eget hjem (WHO, 2015)

## Meld. St. 29

(2012-2013)

Melding til Stortinget

### Morgendagens omsorg



Lagt til

Aldring, mestringsbetingelser  
og livskvalitet

**NOU** Norges offentlige utredninger 2011:11

## Innovasjon i omsorg

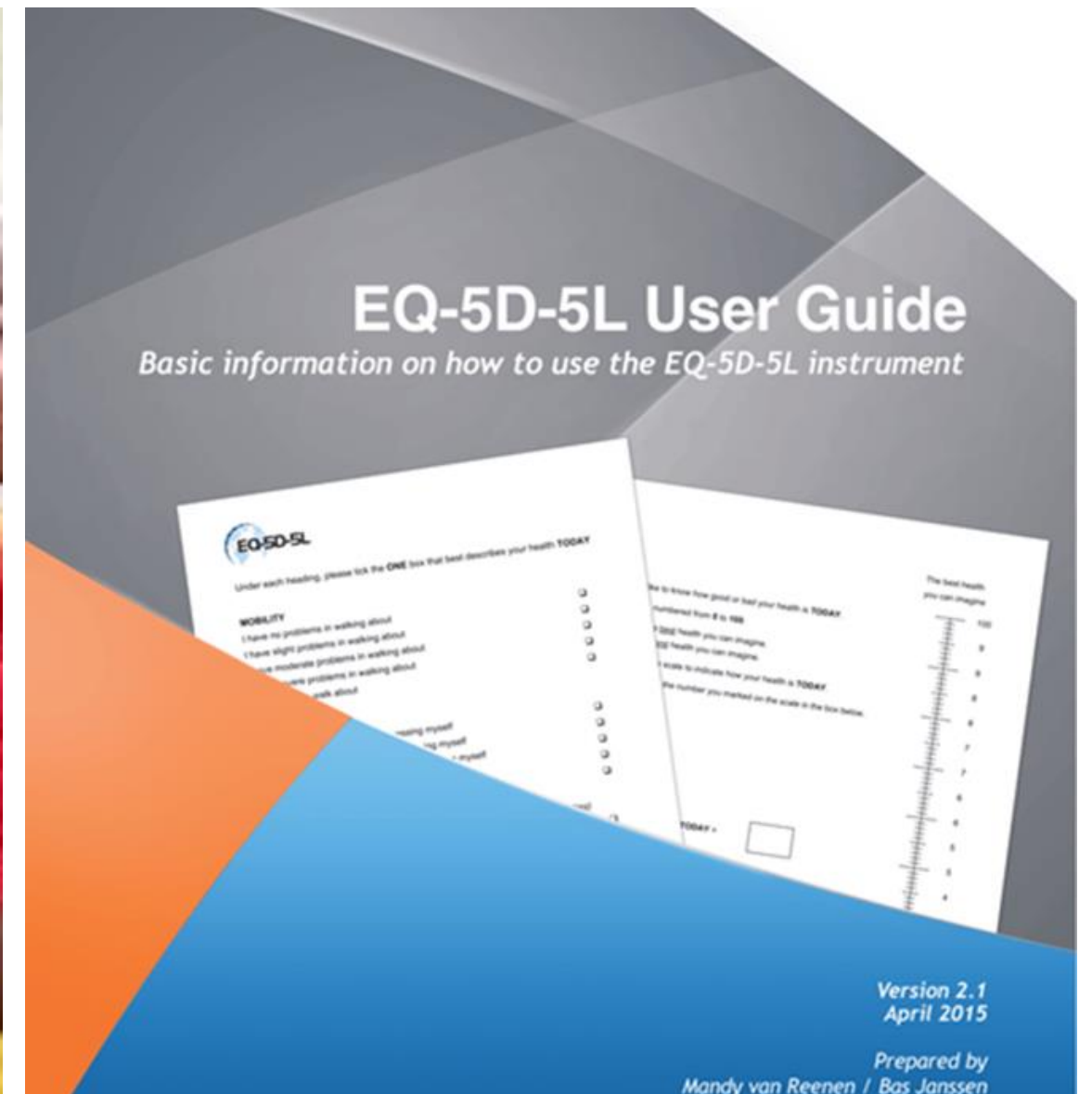


# Definisjon «helserelatert livskvalitet»

«Multidomain concept that represents the patient's general perception of the effect of illness and treatment on physical, psychological and social aspects of life»

*(US Department of Health et al., 2006)*





# Hvordan måle helsereelatert livskvalitet i denne gruppen?

# Hvorfor er helsereelatert livskvalitet viktig i denne gruppen?


- Målte helsereelatert 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 helsereelatert livskvalitet og fysisk funksjon og høy grad av frykt for fall
- God helsereelatert 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<sup>1\*</sup>, Therese Brovold<sup>1</sup>, Dawn A. Skelton<sup>2</sup> and Astrid Bergland<sup>1</sup>

## Abstract

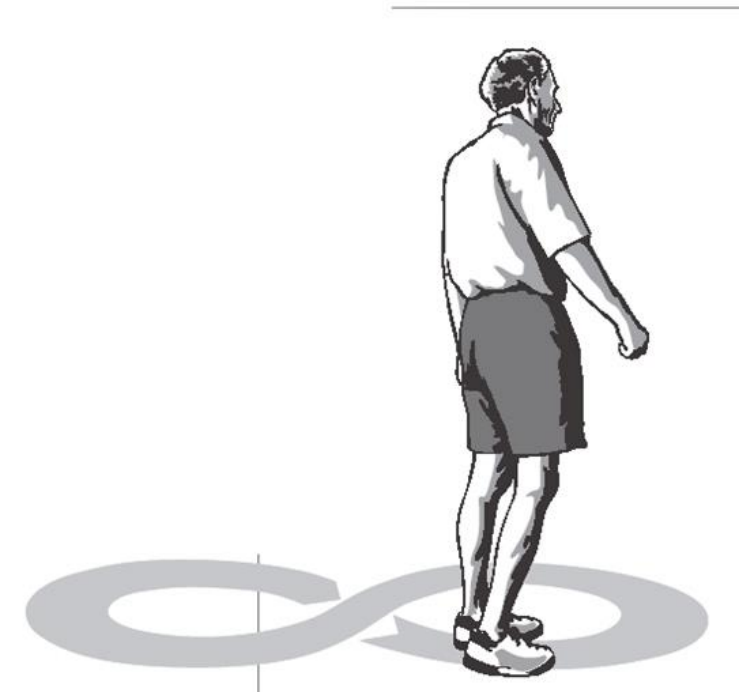
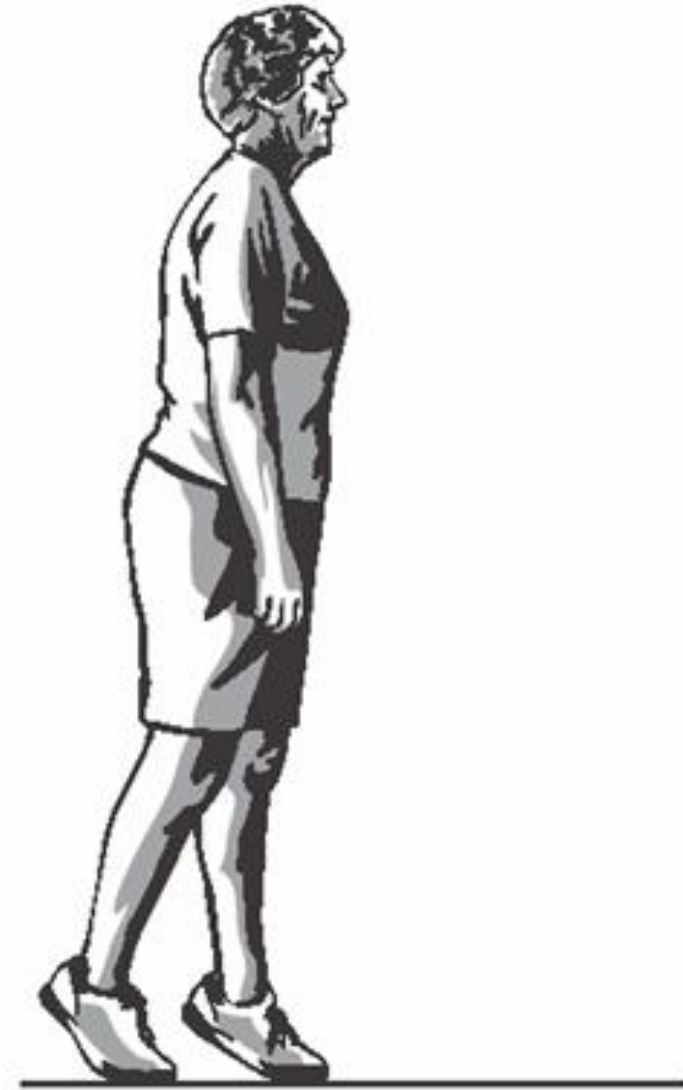
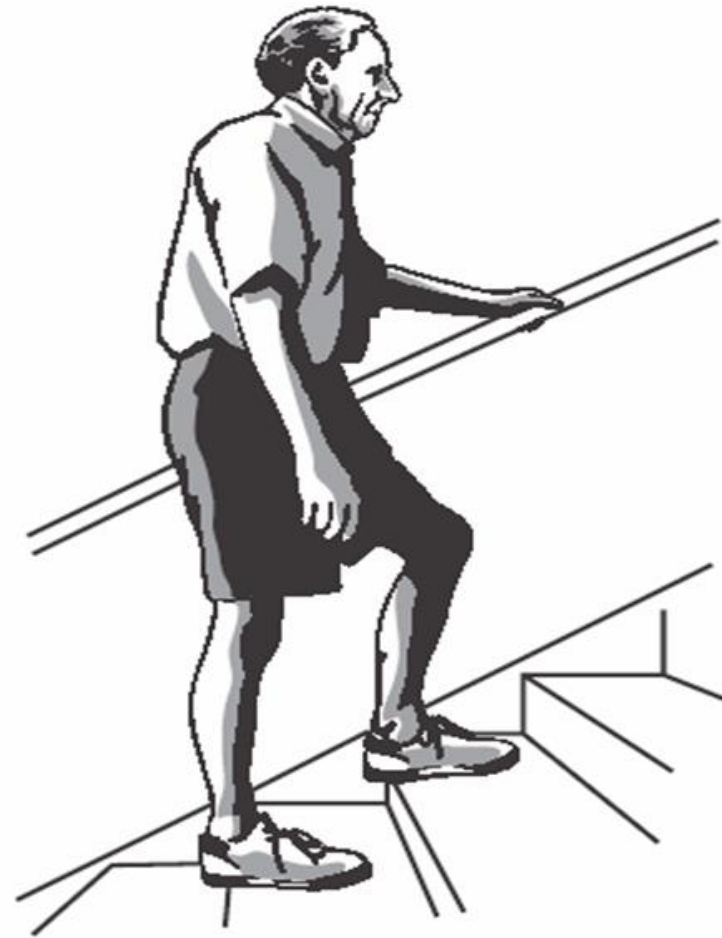
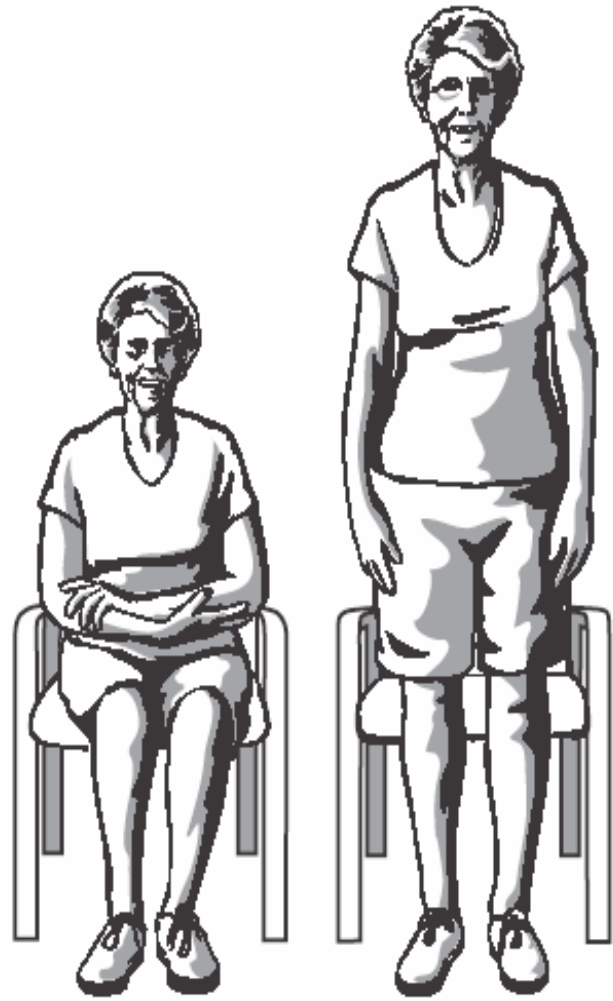
**Background:** Falls and injuries in older adults have significant consequences and costs, both personal and to society. Although having a high incidence of falls, high prevalence of fear of falling and a lower quality of life, older adults receiving home care are underrepresented in research on older 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

# Tiltak for å bedre helsereelatert livskvalitet – 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 påvirket det fallforebyggende programmet helsereelatert livskvalitet?

- 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



# Hva sa de eldre var viktig for dem?

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 var viktig for dem?

Det er så mye sånn i naturen å se på. Så da koser jeg meg når jeg går. Jeg tror liksom synsinntrykkene har mye å si. Da får du vekk fra det der tomme triste som når du er hjemme alene. Jeg synes man ser mer lysninger i alt. (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)





- Gruppen av hjemmetjenestemottakere og fallere er viktig å kartlegge – så tidlig som mulig
- Helserelatert livskvalitet er et viktig mål hos denne gruppen – også for å kunne gjøre økonomiske evalueringer av tiltak
- Evidensbaserte fallforebyggende tiltak kan bedre den helse relaterte livskvaliteten hos denne gruppen

# Takk for oppmerksomheten!



[maria.bjerk@oslomet.no](mailto:maria.bjerk@oslomet.no)