

Medicinsk Nyhed

Forebyggelse af faldulykker gennem træning af ældre borgere

Faldulykker udgør fortsat et markant problem for den ældre befolkning. Et nyt studie fra den primære sektor i Kina har afprøvet et specifikt træningsprogram for ældre for at mindske antallet af faldtraumer.

Faldulykker hos ældre kan medføre både direkte sygdom fra selve faldtraumet og indirekte via samtidig forværring af andre sygdomme. Der er derfor stadigvæk brug for indsatser til at mindske faldtraumer. Et studie fra Kina har afprøvet et træningsprogram for ældre med det mål at forhindre faldtraumer.

Lektor, overlæge Ellen Astrid Holm, Medicinsk Afdeling, Sjællands Universitetshospital, kommenterer: »Et spændende studie, som viser, at en intervention bestående af månedlig holdtræning og instruktion i hjemmetræning kombineret med vidensformidling vedrørende almindelige faldrisikofaktorer og med brug af beskedne ressourcer kan reducere risikoen for fald og faldrelaterede traumer samt give bedre balance, muskelstyrke og øget livskvalitet. Studiet er baseret på clusterrandomisering af landsbyer, i alt 128 landsbyer. Der er inkluderet i alt 2.610 deltagere, ca. 20 personer fra hver landsby. Det fremgår ikke, hvor stor en andel de 2.610 forsøgsdeltagere udgør af rekrutteringsgrundlaget. Patientpopulationen udgøres af relativt raske ældre med en gennemsnitsalder omkring 70 år. Alle deltagere havde enten haft mindst et fald inden for det seneste år eller var bange for at falde. Et af eksklusionskriterierne var behov for gangredskab. Populationen er således meget ulig de patienter, vi ser i et geriatrisk faldudredningsambulatorium: De har typisk gangredskab, har flere sygdomme og er noget ældre. Studiets resultater kan først og fremmest anvendes i planlægning af primær profylakse, og her er uddannelsesdelen værd at studere lidt nærmere. I uddannelsesinterventionen anvendtes standardvideoer, hvor der også var inkluderet personlige historier fra ældre, som havde oplevet fald«.

[Peng J, Ye P, Nan B, et al. A fall prevention program integrated in primary health care for older people in rural China: The FAMILY Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA. \(online 25. aug. 2025\). <https://doi.org/10.1001/jama.2025.12724>](https://doi.org/10.1001/jama.2025.12724)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk