

Transkribering av avsnitt 26, FallFitness

Inledning:

Och jag har fått vara med i dag om fallprevention och jag tyckte det var jättebra för hade jag fått veta lite mer när jag för då hade ett min axel blivit så dålig som den är nu då. Med enkla medel så kan man väldigt bra skydda sig själv faktiskt när man ramlar.

Poddmusik

Lena Stenbrink

Hej och välkommen till FoU-podden! Idag är vi på avslutningskonferens för forskningsprojektet FallFitness.

Jag som gör podden heter Lena Stenbrink och är kommunikatör på FoU i Sörmland och i den här podden kommer du att få höra Marina Arkkukangas och Karin Strömquist Båathe som är med i projektets forskargrupp och vår statistiker Ali Hassan. Du kommer också att få höra deltagarna i projektet; Mats Olofsson, Kerstin Karlstedt och Vivi-Ann Lundqvist och även Liliana Assi och Monica Karlsson som representerar pensionärsföreningarna. Men det första du får höra nu än några minuter från Marinas inledning på dagen.

Föreläsning: Marina Arkkukangas

Ja, jag kommer att gå igenom lite kort nu. Väldigt mycket viktig information om fall mycket har ni hört förr, men jag tänker att det här sätter ändå lite agendan varför det här är så viktigt att jobba med. Det är precis det ni har gjort. Vår tredje personer över 65 faller minst en gång per år, cirka tvåtusen personer, och då är det äldre personer som är över 65, avlider varje år, cirka hundratusen personer som är över 65 år faller så illa att de behöver uppsöka sjukvården.

2020 kostade fallolyckor bland äldre 325 miljoner för regionerna och kommunerna och indirekta kostnader som man faktiskt inte pratar så ofta om är 165 miljoner kronor. Det handlar ju om att det är många andra som får hjälpa till och så när ens anhörig till exempel drabbas av en olycka, som man oftast inte ser i statistiken, och med rätt träning så skulle vi i Sörmland om vi minskar fall med 1/4 kunna spara 120 miljoner.

Ett lindrigt fall har man räknat på kostar ungefär 7,5 tusen kronor en mindre fysisk skada, ett allvarigare fall där man då hamnar och behöver vara kvar på sjukhuset kostar 273600 tusen kronor, ett fall.

Skada på höft lår och huvud står för nästan 50 % av alla skador som gör att man hamnar då på slutenvården och den vanligaste fallolyckan är fall genom samma plan. Snubbla eller snäva. Många pratar ju om att man går upp på stege och man är uppe i träd och har sig, men det är fall i samma plan som är den vanliga olyckan.

Någonting som många frågar efter det är på vintern när alla de här olyckorna sker. Det måste väl vara mest då? Fall i samma plan med is eller snö är den näst *minst* vanliga orsakskoden när man tittar på vad som har föranlett till att man har fallit. Under pandemin, då var det minst vanligt. Ingen var ute.

Fysisk träning för hemmaboende, man har gjort olika typer av forskningsstudier där man har tittat på personer som befinner sig på sjukhus, som bor på särskilt boende. Sen har man ju den största forskningsområdet det är ju på de som bor hemma. Och där vet vi att det är kostnadsbesparande att med jobba med tidigt förebyggande insatser, någonting som är ganska svårt för hälso- och sjukvården och socialtjänsten. För vem har ansvaret för det tidiga arbetet när man ännu inte är i kontakt med den typen av organisationer?

Men kunskap om effektiva metoder för fallprevention saknas ju då såklart. Därför har vi gjort det här. Och vad är det här som ni har gjort då? *Train the trainer* har vi kallat det för. Det är en form av utbildningsmetodik där experter inom ett specifikt område utbildar och tränar andra inom det området.

I det här fallet så har vi haft en tvådagars utbildning som blev en tredagarsutbildning och det var ju både teori och praktik mer praktik skulle jag säga. Men det var ju en del med teori. Mikael hade ju också en föreläsning och vi pratade allmänt om fallprevention. Och ni hade ju litteratur, ni ledare, som ni också kunde fördjupa er inom och lära er mer inom området. Och tanken var att man då skulle leda träningsgrupper i de här 8 veckorna, en gång i veckan.

Och jag har fått en del frågor. Men vilka är det som utbildar sig då? Vi ställde ju frågan brett. Vi gjorde inga avgränsningar, utan den som var intresserad fick ju anmäla sig. Och ni ledare som är här, ni har ju olika bakgrunder, så alla har ju inte samma kunskaper sedan tidigare av att leda sådan här typ av träning eller träning överhuvudtaget.

Vi vill vara inkluderande. Men när man har ett forskningsprojekt då måste man ju veta varför man vill göra det här och vilka frågor man vill ha svar på. Och det är det man undersöker då. Man vill ha svar på vissa frågor som man redan har ställt sen tidigare och funderar på.

Så det syftet som vi satte med det här projektet. Det var ju att genom samverkan med civilsamhället testa och utvärdera ett nytvecklade fallskydd motionsprogram gällande effekter, erfarenheter och förutsättningar för implementering. För vi vill ju inte bara undersöka ett program att se om det funkar eller inte. Vi vill ju också undersöka; Hur kan vi få det här att fortsätta att leva kvar när forskningsprojektet är slut?

Så vi hade 4 frågeställningar i det här:

1. Kan 8 veckors FallFitness-träning öka fysisk funktion, livskvalitet, fysisk aktivitetsnivå och fallteknik.
2. Kan 8 veckors FallFitness-träning, minska fall, rädsla och oro för fall, men även stillasittande

3. Och vilka erfarenheter och upplevelser av interventionen har deltagarna. Där kommer deltagarna in
4. Vilka hinder och möjligheter för implementering av modellen kan identifieras?

Lena

Så hej, vem är du?

Marina

Marina Arkkukangas heter jag och jag jobbar som chef på FU Sörmland, men i det här projektet så är jag en av dem som ingår i forskargruppen och har då varit med från start till tills nu när vi börjar att knyta ihop allting för att titta på vad vi kan få för resultat från den här studien.

Karin

Karin Strömqvist Bååthe heter jag och jag är doktorand på FoU i Sörmland. I det här projektet så har jag varit med och tagit fram träningsprogrammet samt utbildat våra ledare och även gjort uppföljande tester på våra deltagare.

Lena

Och Karin, om vi börjar med att du berättar lite mer, vad är egentligen FallFitness?

Karin

Ja, FallFitness är ett forskningsprojekt där vi har involverat civilsamhället, nämligen alla våra pensionärsorganisationer i Sörmland med en metod som heter *train the trainer* där vi ger möjlighet för äldre personer att delta i fallpreventiv träning och sedan utvärdera om det har gett några effekter. Och det som är lite speciellt är ju just att det är äldre personer som tränar andra äldre personer.

Marina

Ja, det är ju också så att det här är ju en, som man brukar säga inom forskningen, en randomiserad kontrollerad studie, så det betyder ju att de här ledarna som Karin berättade om som har utbildat sig i det här specifika fallpreventionsprogrammet då har lett de här grupperna och då så är det ju så att man lottas till en grupp i en sån här typ av studie och då har vi haft 50 personer som har ingått i träningsgrupp och så har vi 50 personer som har hamnat i kontrollgruppen och vi har också fördelat det här som vi har haft 5 grupper ute i Sörmland då i 5 kommuner som har bedrivit den här träningen då som är i 8 veckor en timme i veckan. Utifrån det här specifika träningsprogrammet som vi har utvecklats specifikt för den här studien då för att utvärdera det.

Karin

Och jag skulle också vilja tillägga det att det här programmet är utformat efter de senaste rönen inom fallforskning där vi har designat ett program där man både tränar, styrka och balans för att minska risken för att falla, men också en del enklare fallstrategier för att minimera skaderisken vid ett eventuellt fall.

Lena

Vad skulle det till exempel kunna vara för typ av fall? Kan du berätta om något exempel?

Karin

Ja, vi har tagit fasta på de principer som finns inom fallteknik, att man till exempel ska hålla upp huvudet, sänka tyngdpunkten och inte sätta ut några armar och försöka rulla mjukt och därmed inte ha så stor risk då att bryta något som om man faller pladask.

Lena

Men marina varför startade just det här projektet då? Varför är det viktigt att göra det här?

Marina

Jo, det är ju så att det inom fallprevention så finns det ganska mycket forskning idag som stödjer att man kan jobba med olika delar för att förebygga fall. Det som saknas inom den här typen av forskningen det är ju just tidigt förebyggande, för det är ju en sak när man till exempel har hamnat på sjukhuset och man ska jobba reaktivt. Det här projektet syftar till att jobba så tidigt som möjligt och för att göra det då ser vi att det fanns ett stort behov av att involvera de personer som det faktiskt gäller och då var ju pensionärsföreningarna en bra samarbetspartner. Så att vi tillsammans har jobbat för det här. Har rekryterat både ledare men också deltagare för att verkligen komma åt det här tidigt förebyggande arbetet också kunna säga att vi har utvecklat någonting tillsammans och man kan fortsätta att använda sig av ute i föreningarna för att just jobba fall preventivt.

Och man kan väl säga så här att den forskning som finns som har visat sig vara mest effektiv och kostnadsbesparande det är just tidiga insatser, men det finns väldigt lite framtagna program att använda. Och nu pratar vi om träning. Sen är ju fallprevention ett stort och brett område med många andra delar. Men just träning är ju det som har visat sig i forskningen vara det mest effektiva för att faktiskt minska risken för fall och vi behöver börja tidigt.

Lena

Ska vi lyssna lite på vad var statistiker säger om de resultat som han har analyserat från det här projektet?

Ali

Hej, jag heter Ali Hassan och jobbar som statistiker på forskning och utveckling i Sörmland och jag har ansvar för analysen i FallFitness-studien.

Lena

Kan du börja berätta lite om vad det är för grupp som har varit med?

Ali

Ja, gruppen var ganska frisk och det är 6 av 10 av personerna är aktiva mer än 3 timmar i veckan.

Lena

Och hur ser det ut om vi börjar med rädsla för att falla?

Ali

Ja, det har minskat faktiskt om vi ska jämföra med före träning och efter träning. Vi ser 10 % minskning i träningsgruppen vilket innebär att FallFitness-träning ger effekt, minskad rädsla i ibland träningsgruppen och samtidigt ser vi inte effekten i kontrollgruppen som då inte har tränat, där har rädslan inte minskat.

Lena

Och sen om de ändå faller, då de har ju tränat på att falla, hur ser det ut med det?

Ali

Ja, där har träningsgruppen blivit bättre Träningsgruppen har blivit bättre på sidofall och bakåt-fall. Efter kursens träning jämfört med före träning. Och det är ju signifikant skillnad mellan kontrollgruppen och träningsgruppen.

Lena

Ni har ju också gjort ett test när det gäller balans, uppresning från stol och gångtest. Vad fick ni för resultat på det?

Ali

Där ser vi också lite förbättring i träningsgruppen efter 8 veckors träning, så om vi ska räkna procentuellt så då är det 4 % förbättring jämfört med före träningen.

Marina

Just i det här projektet så har vi ju då riktat oss till personer som är över 60 år, för vi ser ju att börja så tidigt som möjligt, så det har vi haft som inklusionskriterier då att man ska vara 60 år, men att man ska vara intresserad. Om vi pratar om ledarna så har det ju handlat om att man inte behöver ha några större förkunskaper för träning utan vi har sagt att den som är intresserad av träning och vill prova på att utbilda sig ha fått gå den här utbildningen som nu landade i 3 dagar som vi utbildade de här personerna då i Sörmland. Det är 14 personer som nu har den här utbildningen i FallFitness och sen var det samma sak med deltagarna då att frågan gick ut brett från föreningarna att bjudas in och delta i det här projektet och med den vetskapen då att man också kunde hamna i antingen träningsgrupp eller kontrollgrupp.

Hej, vem är du?

Mats, Kerstin, Vivi-Ann

Mats Olofsson från Trosa och Kerstin från trosan Karlstedt, Vivi-Ann Lundqvist från Trosa.

Lena

Ja, ni har ju varit med i det här FallFitness projektet och då tänkte jag fråga, varför valde ni att vara med?

Mats

Ja, det är väl en chans att göra någonting bra för folkhälsan för seniorer.

Kerstin

Jag håller med. Det här är viktigt, viktigt för alla som är äldre, både ur ett mänskligt och ett ekonomiskt perspektiv.

Vivi-Ann

Ja, jag tyckte det verkade intressant och sen är det ju väldigt viktigt att lära sig det här hur man faller.

Lena

Men varför är det viktigt med just den här typen av träning?

Kerstin

Alltså, Jag tycker att fallrisken och fallskadorna har så himla stor påverkan på människors fortsatta liv och kostar jättemycket pengar.

Det inskränker livet för människor och kan vi hindra det och vi får friskare äldre så är jag jätteglad. Så därför så jobbar jag med det här.

Mats

Ja, jag håller med Kerstin, det är ju väldigt stora lidanden och kostar kopplat till fall hos seniorer. Så jag vill säga att det är jätteviktigt att seniorer tränar huvud taget och just den här aspekten med att man kan falla och skadas är ju viktigt att tänka på när man blir äldre.

Lena

Och Mats och Kerstin ni fick ju först gå en utbildning, en ganska kort utbildning, för att bli ledare i de här träningsgrupperna så kan ni berätta lite om er upplevelse av att vara ledare och hur det har varit det.

Mats

Men det var så spännande att få expertisen som i det här fallet kom mycket från judo och att lära sig från duktiga judotränare. Hur man genomför ett fall och det är någonting som inte alla människor kan och sedan kombinerat med det också fick vi bra råd hur man ska träna för att stärka sina snabba muskler.

Kerstin

Och sen tycker jag också att det varit väldigt kul att vara ledare i den här gruppen för jag upplever att vi har haft väldigt kul ihop, det har varit roligt. Det var mycket skratt.

Jag har upplevt att man har stöttat varandra på ett väldigt, väldigt härligt och trevligt sätt, så det har varit har blivit en fin gemenskap.

Lena

Kände ni att ni hade liksom de kunskaper som krävdes för att kunna leda andra i de här träningsgrupperna?

Kerstin

Inte alltid. Jag önskar att jag kunnat mera. Jag hade nog önskat att vi hade fått träna lite, lite till någon dag till hade inte gjort något.

Mats

Ja, jag har lätt träningsgrupper tidigare, men det här var ju en ny typ av grupp så att vi hade ju bara 3 tillfällen och träna på innan vi skulle gå ut i verkligheten med den här träningen så att det var en utmaning. Men i och med att vi är 2 tränare så kan vi ta hjälp av varandra så att jag tycker att det på det stora hela gick väldigt bra.

Kerstin

Ja, för det mesta gick det bra ja.

Lena

Och Vivi-Ann, du var ju en av deltagarna som fick vara med i den här träningsgruppen. Vad tycker du om hur det var?

Vivi-Ann

Det har varit jättebra, dels har ju fått lärt oss mycket och sen har ju varit en väldigt sammansvetsad grupp haft väldigt trevligt ihop så att ja, det har varit jättebra.

Lena

Är det något speciellt som du känner att du har lärt dig som du vill nämna?

Vivi-Ann

Ja, det är framför allt att falla att man inte alls lika rädd för att man ska falla för man har lärt sig hur man ska göra, så det har varit jättebra.

Lena

Är det någonting som ni har tyckt har varit speciellt bra och någonting som skulle kunnat vara bättre. Jag vet att du nämnde att ni skulle gärna haft lite mer träning innan att bli ledare, men finns det något mer?

Kerstin

Inte att bli ledare, men just tekniken hur man jobbar med träning, det skulle jag vilja. Ledargrejerna det är ju inga problem. Men just tekniken att träna mer. Alltså längre träningstid, man får öva flera gånger på varje moment så man känner sig bombsäker på det. Då hade vi kunnat få ut ännu mera tror jag.

Lena

Ja, för nu var det bara 3 tillfällen.

Mats

Ja, det är att man kanske skulle fördjupa sig i något. Det är väl det här med hur man tränar seniorer och vad som är viktigt att tänka på när man tränar seniorer och man blir lite annorlunda i leder och muskulatur och kroppen och där fanns det väldigt bra kompetens

med Michail Tonkonogi som är professor i idrottsmedicin. Men det är ett område som skulle vara intressant att fördjupa sig mer i inför fortsatt träning.

Lena

Och som deltagare om du tänker på passen och hur många det var eller hur långa de var och så vidare. Har du några synpunkter kring det?

Vivi-Ann

Ja, det hade gärna fått vara några fler gånger som man har fått hållit på lite mera för då ... vi började ju ganska mjukt och sen vart det ju hårdare och hårdare så att några fler gånger hade det gärna fått varit tycker jag.

Lena

Jag tror jag redan vet vad ni kommer att svara på det här, men tror ni att den här typen av träning kan minska risken för fall och fallskador?

Kerstin

Absolut, jag är helt övertygad.

Mats

Ja utan tvekan och det är någonting som vi såg under träningens gång också. Att i slutet på de sista gångerna när vi såg hur personerna i träningsgruppen lärde sig och falla och också blev lite starkare och vigare och kanske bättre balans, så det får vi se hur data ser ut när jag presenterat från studien. Men vår upplevelse är ju att det gjorde stor nytta i gruppen.

Kerstin

Det blev modiga medlemmar i gruppen. De blev mycket modigare.

Lilli-Ann

Men det blev man ju. Det var ju lättare för varje gång. Första gången så var man ju lite tveksam. Men som sagt att det var stor skillnad mot slutet. Det var det.

Lena

Ja, är det något annat som ni känner att ni vill tillägga?

Mats

Nej men man kan säga det var fascinerande när man hade åttioåringar i gruppen också och vi skulle lära oss att falla baklänges och det trodde ju knappt att vi skulle kunna lära oss själva som tränare. Men nu såg vi att alla i gruppen lärde sig göra det här faktiskt under träningens gång och det är inte helt lätt att ramla baklänges om man inte vet hur man ska göra.

Lena

Nu är vi ju som sagt på den här dagen som är en avslutning för det här projektet. Vad har varit syftet med den här dagen och vad har hänt?

Marina

Ja syftet med den här dagen. Det var ju att vi alla skulle samlas kring det här projektet som vi

varit involverade i på olika sätt, framför allt att involvera föreningarna. Då har vi bjudit in ordföranden och sen så har vi också de ledarna som har varit med och hållit i de här träningsgrupperna under 8 veckor under våren då.

Men för att återkoppla lite preliminära resultat så att man också känner att man är delaktig i det här och förstår hur det här har kunnat påverka att de deltagare som har varit med i programmet. Och om vi faktiskt kan säga någonting om det här är någonting som man kan fortsätta med och om man ska fortsätta med det. Och vi har också pratat om förutsättningarna för att eventuellt driva det här jobbet vidare. Forskningsprojektet det knyts ihop idag. Sen kommer vi att samla lite fall dagböcker fram till januari. Men själva träningsgrupperna är ju klara och vi kommer att fortsätta ha en dialog med både föreningarna, men också med ledarna kring. Hur vi kan hitta ett bra sätt att få det här att kunna fortsätta. Implementering helt enkelt av ett sådant här typ av arbete ute i föreningarna.

Lena

Hej, vem är du?

Liliana

Jag heter Lilly Assi och jag är ordförande i SPF seniorerna i Sörmland. Det är mitt femte år nu som jag är inne på så har varit ett bra tag.

Lena

På vilket sätt har du deltagit i det här projektet?

Liliana

Ja det är på olika sätt. Mitt intresse för det här det är egentligen det här med fallprevention. jag hade någon statistik från SKR där jag såg att antalet åttaåringar kommer att öka framöver och de flesta som faller de är ju äldre personer och de flesta som dör också. Och för ett par år sedan när vi gjorde verksamhetsplan. Då kom mina 22 föreningsordförande och sa att de ville ha mig hälsa i distriktets verksamhetsplan för att våra föreningar de jobbar mycket med hälsofrämjande aktiviteter och det är ju golf, det är bridge, det är samvaro, det vandringar, det är gymna som man har tillsammans med olika både vatten och annat så att säga.

Och när föreningarna var så intresserad tycker jag, då måste vi i distriktet satsa på det här och då fick vi ju kontakt med FoU i Sörmland som ville prova det här projektet och då fick vi ihop både ledare och deltagare och jag har varit och är fortfarande med i kontrollgruppen för jag tycker det här med idrott och rörelse det har alltid intresserat mig ända sedan ungdomen.

Lena

Så hur tror du att det här att ni har varit med och resultatet och så kommer att påverka ert fortsatta arbete?

Liliana

Jag tror att det är viktigt att vi talar om resultaten av den här och nu när vi har ledare som är

utbildade, på något sätt så känner jag att man vill fortsätta och också kanske locka till att det är flera från föreningarna som vill delta.

Så att det är möjligt att vi behöver utbilda fler, för det har ju visat sig att det här får effekt och man har roligt i grupp också när man håller på med rörelse helt enkelt. Sen tror ju jag att det här på sikt. Vi vet att det tar tid, att då kommer det att påverka vår hälsa. Vi blir ju äldre och äldre och genom att vara aktiva med rörelse så kommer vi att leva ett bättre liv helt enkelt.

Lena

Det låter jättebra, tycker jag. Är det någonting annat som du känner att du skulle vilja säga?

Liliana

Jag tycker det angeläget att vi som seniorer är med och bidrar till samhällets utveckling. Jag skulle ju vilja att våra vårdcentraler var mer aktiva när det gäller förebyggande arbete och det kommer vi att till hösten ta fram ett program där vi kommer att vara som en eldslåga i baken på regionen så att det börjar hända saker därför. Vi har den här reformen god och nära vård som ska genomföras och politikerna vill saker. Men jag vill se en handlingsplan som visar hur det ska bli verklighet för då kommer våra medlemmar att bli nöjda.

Lena

Tack så jättemycket.

Lena

Hej, vem är du?

Monika

Hej, jag är Monica Karlsson kommer från PRO- distriktet i Flen, där jag är kassör.

Lena

Jag vet ju att du inte själv har deltagit i det här projektet, men vet du någonting om hur er förening funderar på att jobba vidare med det här projektet med fallprevention?

Monica

Vårt distrikt har en man ifrån Nyköping som är har varit med i det här men är opererat just nu så vi är 2 personer, ordförande och jag som kassör, som att hoppa in mot slutet för att se hur avslutas det här. Och han som är i Nyköping. Han har för avsikt, är med i en kommitté som företräder alla våra 30 föreningar i Sörmland, och han har hand om friskvården där så han tycker det här är jättebra och jag hoppas att det efter den här kursen, när han blir bättre, kan sätta i gång olika föreningar med det här. Och jag har fått vara med idag om fallprevention och jag tyckte var jättebra för jag hade jag vetat lite mer när jag föll. Då hade jag inte min axel blivit så dålig som den är nu då. För med enkla medel så kan man väldigt bra skydda sig själv faktiskt när man ramlar och bara det att man inte ska ta emot sig med händer och armar som man gör när man faller bakåt som jag gjorde då. För jag vill ju rädda huvudet, men om jag i stället hade i krupit ihop och lagt armarna i kors då hade inte det här hänt mig.

Karin

Och jag skulle säga att det har varit en jätteinspirerande dag. Vi hade bra uppslutning, båda våra FallFitness ledare och deltagare och det har varit mycket skratt och diskussioner och vi har också hunnit träna tillsammans och stöta och blöta flera av våra övningar och även titta lite på fortsatta olika träningsupplägg inom ramen för FallFitness.

Lena

Är det någonting annat ni vill tillägga?

Marina

Vi kommer jobba vidare nu i forskargruppen med att sammanställa allt resultatet från den här studien. Vi har ju gjort intervjuer också under dagen idag, både med ledare men också några av deltagarna från gruppen, så vi ser fram emot hösten här när vi har knutit ihop allting och sammanställt det för att sedan kunna sprida det här arbetet vidare ut i vida världen så andra också kanske kan bli inspirerade och kunna ta del av just det vi har gjort i det här projektet.

Lena

Det så då får jag tacka så jättemycket för att ni var med i podden och för den här dagen!

Och till dig som lyssnar så vill jag säga. Tack för att du har lyssnat och uppmanar dig och hålla koll framöver när det kommer mer information från det här projektet. Ha en fin dag. Hej hej!

Poddmusik