



Velkommen til symposium Fear of falling – fra bekymring til bevægelse

Indhold

- › "Jeg mistede noget af mig selv, da jeg blev bekymret for at falde"
- › Viden, fakta og psykologiske indsigter i "Fear of falling"
- › Udredning af bekymring for fald
- › Interventioner i relation til bekymring for fald
- › "Betydningen af en faldforebyggende indsats"
- › Diskussion, spørgsmål og refleksioner i plenum



Borgerperspektiv

"Jeg mistede noget af mig selv, da jeg blev bekymret for at falde"
Kirsten Piltoft, tidl. deltager på faldforebyggende træning



Viden, fakta og psykologiske indsigter i ”Fear of falling”

Mimi Yung Mehlsen, Professor, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet



Frygt for at falde

- › Mimi Yung Mehlsen
- › Professor
- › Psykologisk Institut,
Aarhus Universitet

Fear of falling

“En vedvarende bekymring for at falde, som får personen til at undgå aktiviteter, som personen stadig er i stand til at udføre”

(Tinetti & Powel, 1993)

Paradoksalt nok er bekymring for at falde en væsentlig risikofaktor for fremtidige fald.



”Skrækhistorier” fra
bekendte og
pårørende

Overbeskyttende
og bekymrede
pårørende

Bekymring relateret
til sygdom fx
osteoporose eller
knæproteser

Udsagn fra læger
”det følger med
alderen”
(alderisme)

Fakta om fald

Hvordan vi
italesætter fald vs.
det at miste
balancen



Frygt - Angst

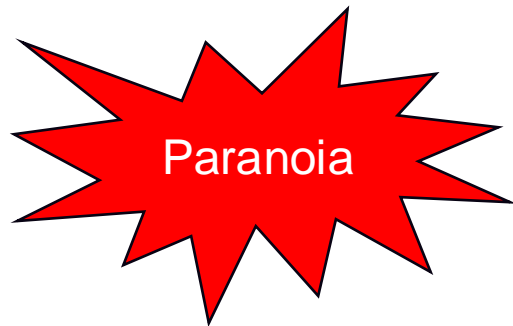
Følelse som har til formål at beskytte os mod fare

- › Følelsen er ubehagelig
- › Virker som en advarsel
- › Bremser adfærd
- › Afholder os fra bestemte aktiviteter

Grader af frygt

Umuligt - Meget usandsynligt

Meget sandsynligt – Vil ske

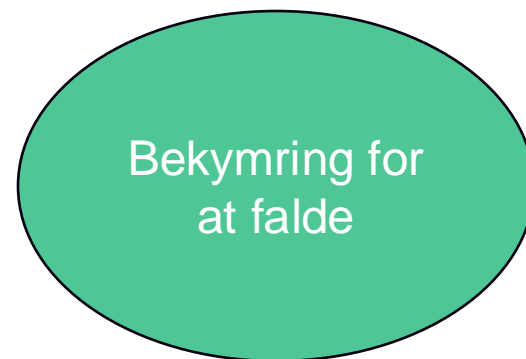
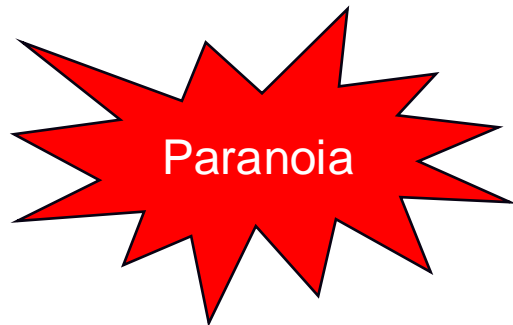


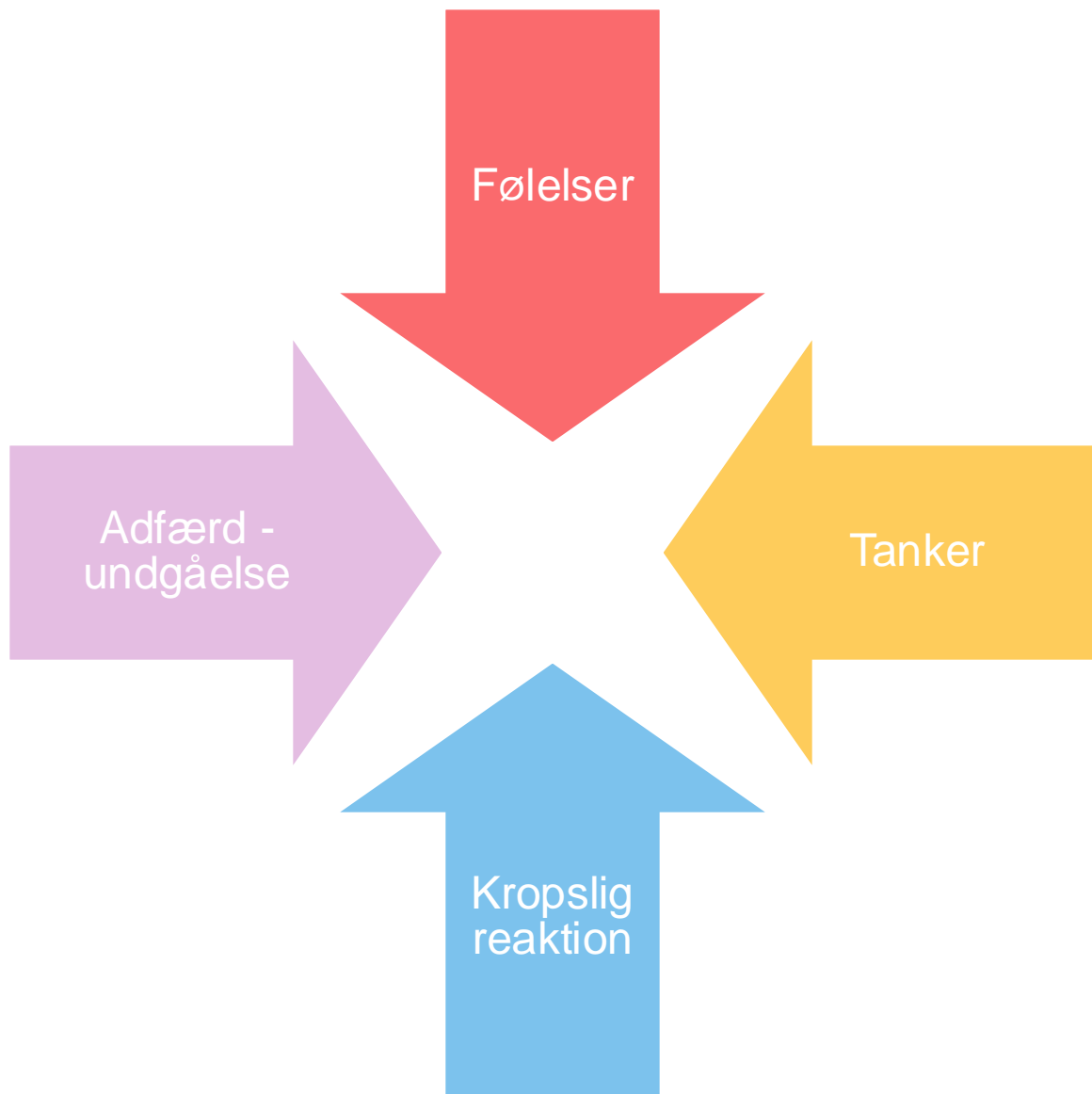
Grader af frygt

Umuligt - Meget usandsynligt

Kan ske

Meget sandsynligt – Vil ske





Angst

Hvad kan gå galt?

“Jeg kommer til at ligge alene og dø”

Hvor stor er risikoen?

”Jeg er altid i fare for at falde”

Hvad er konsekvenserne?

“Jeg vil ikke kunne gå mere”

Adfærd

Undgåelse

Sikkerhedsadfærd

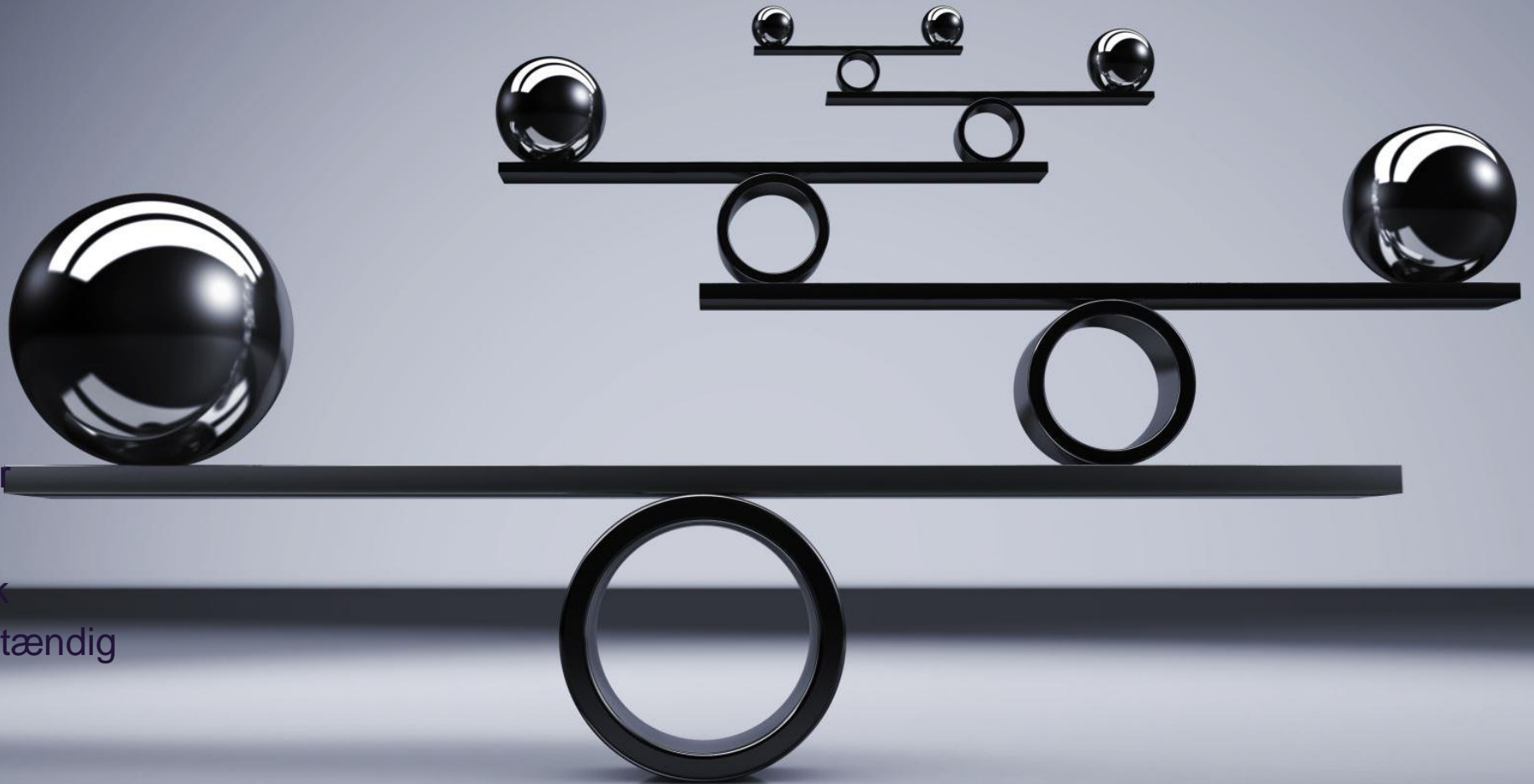
-> Indskrænket handlerum

-> Mindsket fysisk aktivitet

-> Færre sociale aktiviteter

Identitet

- › Tab af muligheder
 - › Bevægelighed
 - › Fritidsaktiviteter
 - › Sociale kontakter
- › Ændret selvbillede
 - › Jeg er ikke stærk
 - › Jeg er ikke selvstændig
 - › Jeg er ikke fri
- › Opgivelse af værdier
 - › Jeg kan ikke være der for andre
 - › Jeg kan ikke finde roen i naturen
 - › Jeg kan ikke klare mig selv



Selektion

Hvad er de vigtige ting, som man vil prioritere når ressourcerne er begrænsede?

Optimering

Hvordan sparer man på kræfterne, så man kan klare de prioriterede ting?

Kompensation

Hvad har man brug for af hjælpemidler og støtte for at spare kræfter og nå sine mål?



Troen på at kunne håndtere
fald



Modsatning til frygt for at
falde

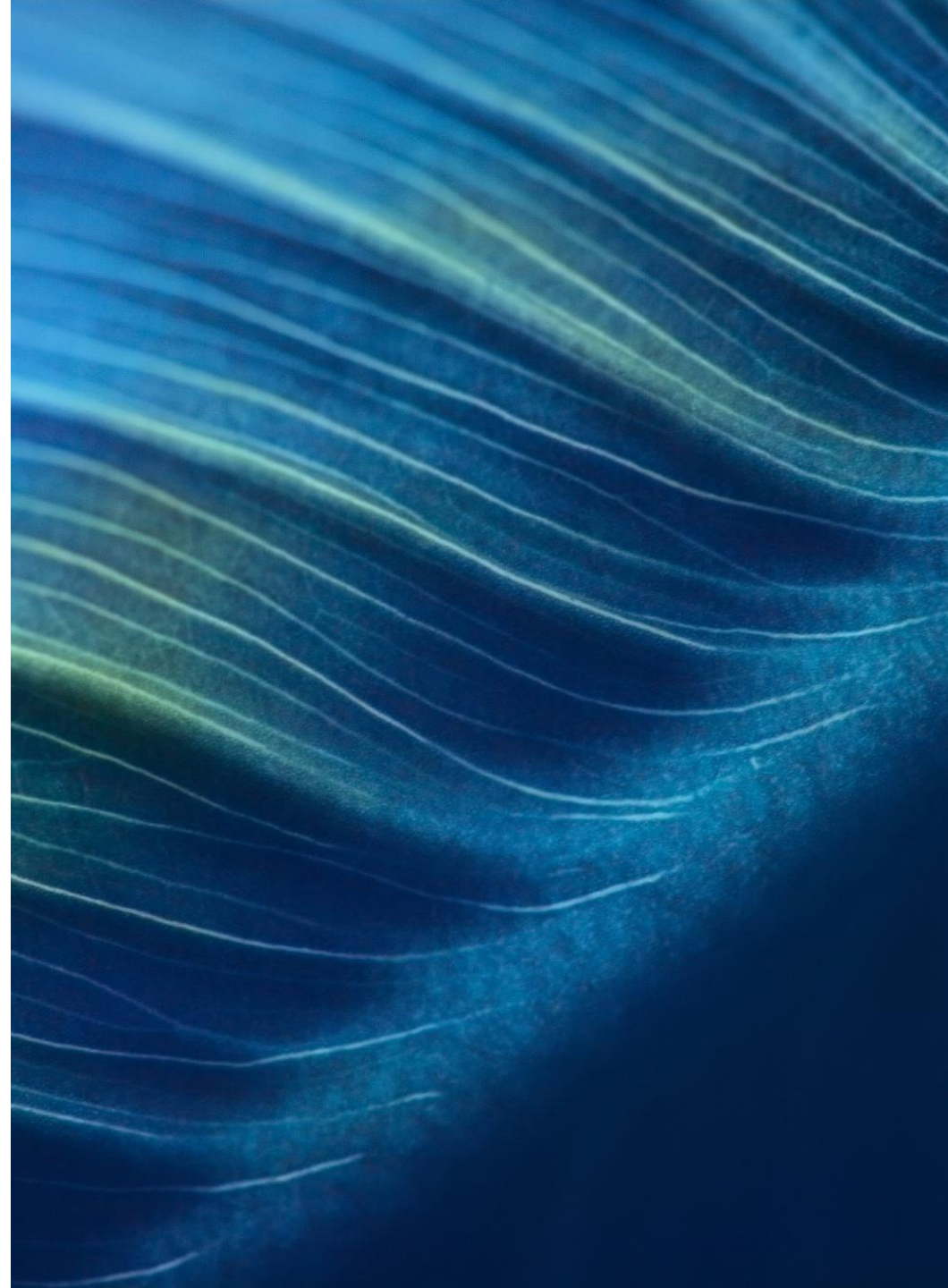
Psykologiske elementer i behandling

Eksposering

Værdibaseret prioritering

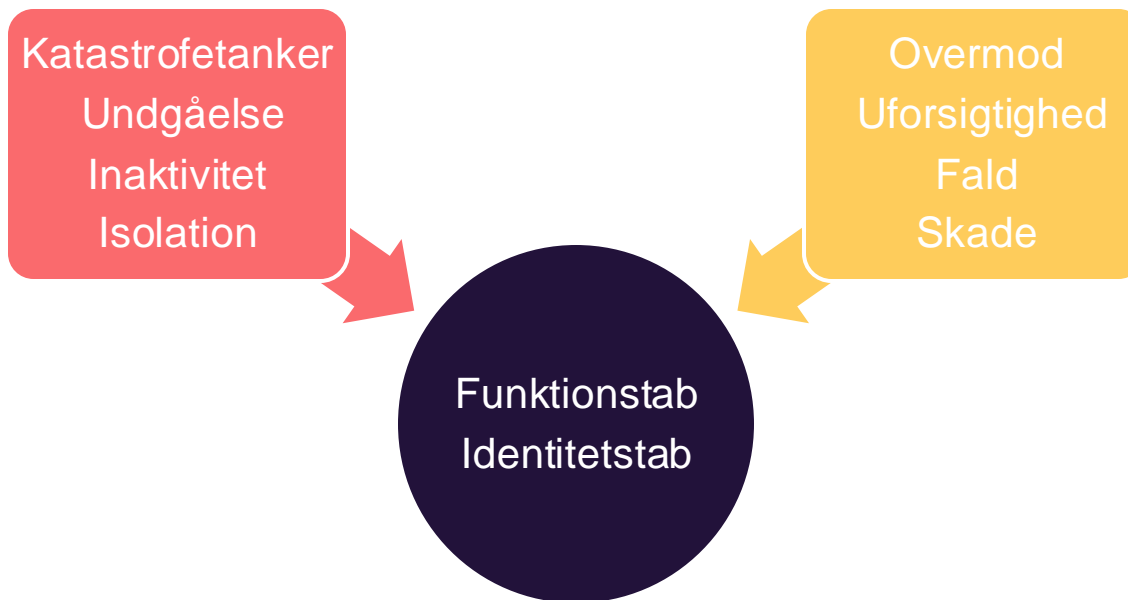
Erkendelse af tab

Dele bekymringer – ikke urealistiske





Balance: Målet er påpasselighed





Udredning i relation til bekymring for fald

Sanne Fiil Nielsen, Fysioterapeut, Center for Faldforebyggelse



”Fear of falling”

**”Concern about
falling”**

Hvor mange er bekymrede for at falde?



Litteraturen
siger

- › Mellem 20%-85% af ældre er bekymrede for at falde afhængigt af studiet
- › Op til 2/3, der har været faldet, er bekymrede for at falde
- › Op til 1/3, der ikke har været faldet, er bekymrede for at falde

Lord, Sherrington, Naganathan (2021)
Gazibara et al. (2017)
Sheffer et al. (2008)

Faktorer forbundet med bekymring for fald

- › Høj alder
- › Skrøbelighed
- › Synsnedsættelse
- › Kvinder
- › Overvægt
- › Multimorbiditet
- › Bor alene
- › Tidligere fald
- › Nedsat fysisk funktionsevne
- › Depressive symptomer
- › Lavt uddannelses- og indkomstniveau



MacKay et al. (2021)
Savvakis et al. (2024)

Konsekvenser forbundet med bekymring for fald

- › Reduceret fysisk og social aktivitet
- › Undgåelsesadfærd
- › Nedsat fysisk funktionsevne
- › Nedsat tro på egne balanceevner / balance confidence
- › Nedsat livskvalitet og mental sundhed
- › Tab af selvstændighed
- › Øget medicinforbrug
- › Øget risiko for at falde (op mod 4 gange højere)



Litteraturen
siger

MacKay et al. (2021)
Sheffer et al. (2008)
Lord, Sherrington, Naganathan (2021)
Hauer et. al (2011)

Hvad er de ældre bekymret for?

- › At komme til skade
- › Tab af funktionel selvstændighed
- › Tab af identitet
- › Hvordan det vil påvirke omgivelserne



Yardley et Smith (2002)
Savvakis et al. (2024)

Hvad er de ældre bekymret for?

- › At komme til skade
- › At blive afhængig af hjælp/ikke længere kunne klare sig selv
- › Hvad andre tænker om mig
- › At blive endnu mere bekymret
- › At turde mindre
- › At tabe identitet
- › Ikke at kunne komme op efter fald
- › At ligge længe på gulvet
- › Ikke at blive fundet



**Borgerne
siger**

Kan det ses på den ældre?

- › Større ubalance under stand og gang
- › Ændret gangmønster – præget af forsigtighed
- › Langsom gangtempo
- › Kigger ned og fokuserer kun på det, der er lige foran en, resulterer i manglende overblik, mulighed for at planlægge og multitasking

Alt sammen noget der paradoksalt nok øger risikoen for fald!



Young et Williams (2015)
Ellmers et. al (2023)
Lord, Sherrington og Naganathan (2021)

Spørger du borgerne/patienterne om de er bekymret for at falde?

Bruger du et struktureret værktøj til at undersøge om borgeren/patienten er bekymret for at falde?

World Falls Guidelines

Litteraturen
siger

- › Holistisk tilgang
- › Vurdér bekymring for fald på en struktureret måde fx med FES-I eller Short FES-I
- › Vurdering af bekymring for fald bør være inkluderet i en multifaktoriel faldudredning af ældre
- › Anbefales til både hjemmeboende ældre, på plejehjem og hospitaler

Montero-Odasso et al. (2022)
Savvakis et al. (2024)

Vurdering af bekymring for fald med et spørgsmål

"Er du
bekymret for
at falde?"

JA eller NEJ

Likert skala med 3-5 svarmuligheder
(fra slet ikke bekymret til meget
bekymret)

Litteraturen
siger

FES-I

Falls Efficacy Scale - international

Målgruppe:
Ældre raske og ældre med tilstande som kan påvirke mobilitet og balance

Formål:
Måle bekymring for fald og skelne mellem niveauer af bekymring i forskellige dagligdags aktiviteter

Anbefales af World Falls Guidelines

MacKay et. Al (2021)
[Hjemmeside for FES-I](#)

De følgende spørgsmål handler om, hvor bekymret du er over muligheden for at falde.

Vi beder dig om at besvare samtlige spørgsmål. Selv om du ikke i øjeblikket er nødt til at udføre handlingen (f.eks. fordi en anden køber ind for dig) vil vi bede dig om at angive, om du TROR at du ville være bekymret for at falde, HVIS du udførte handlingen.

Sæt et kryds ved det udsagn, der er tættest på din egen fornemmelse af, i hvor høj grad du er bekymret for at falde.

		Overhovedet ikke bekymret 1	Noget bekymret 2	Temmelig bekymret 3	Meget bekymret 4
1	Gøre rent i hjemmet (fx feje, støvsuge eller tørre støv af)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2	Tage tøj af eller på	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3	Tilberede enkle måltider	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4	Tage brusebad eller karbad	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5	Gå i forretninger	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6	Rejse dig fra eller sætte dig på en stol	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7	Gå op eller ned ad trapper	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8	Spadsere i nabolaget	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9	Række efter noget over hovedhøjde eller på gulvet	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10	Tage telefonen inden den holder op med at ringe	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11	Gang på et glat underlag (f.eks. vådt eller isbelagt)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12	Besøge en ven/veninde eller et familiemedlem	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13	Gå rundt et sted, hvor der er mange mennesker	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14	Gå på et ujævnt underlag (f.eks. på et dårligt vedligeholdt fortov eller stenet grund)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15	Gå op eller ned ad en skråning	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16	Deltage i sociale sammenkomster (f.eks. familiesammenkomster, Sportsklub, Højskole, etc.)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Litteraturen siger

Cut-points og referenceværdier

	Low concern	Moderate concern	High concern
FES-I	16-19	20-27	28-64
Short FES-I	7-8	9-13	14-28

Gennemsnitsværdi for FES-I er 22,6 point (multiple fald 26,1)

Geriatriske patienters gennemsnitsværdi for FES-I er 29,4 point

Vores borgere har en gennemsnitsværdi FES-I på 30,1 point

[Hjemmeside om FES-I](#)
Delbaere et al. (2010)

Litteraturen
siger

Vurdering af bekymring for fald med spørgsmål

Vores
praksis

Telefonisk
henvendelse

Er du bekymret
for at falde?

Forundersøgelse

Hvad er du
bekymret for, at
der kan ske?

Hvad gør
bekymringen
ved dig?

FES-I til at vurdere bekymring for fald



Forundersøgelse

FES-I

Faldforebyggende
træningsforløb

Balance
confidence

Afsluttende
samtale

FES-I

The Modified Falls Efficacy Scale (MFES)

The Modified Falls Efficacy Scale

	Not Confident At All		Fairly Confident						Completely Confident		
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Items from Tinetti et al¹											
1. Get dressed and undressed											
2. Prepare a simple meal											
3. Take a bath or shower											
4. Get in/out of a chair											
5. Get in/out of bed											
6. Answer the door or telephone											
7. Walk around the inside of your house											
8. Reach into cabinets or closets											
9. Light house keeping											
10. Simple shopping											
Additional items											
11. Using public transportation											
12. Crossing roads											
13. Light gardening or hanging out the wash*											
14. Using front or rear steps at home											

The items on the scale are scored from 0 to 10, with 0 meaning "not confident/not sure at all," 5 being "fairly confident/fairly sure," and 10 being "completely confident/completely sure." Subjects are asked, "How confident/sure are you that you do each of the activities without falling?"

* Rate most commonly performed of these activities



Interventioner i relation til bekymring for fald

Frederik Raaby, ba.sc.Idræt, Fysioterapeut, Center for Faldforebyggelse

World Falls Guidelines anbefaler



- › Træning / fysisk aktivitet
- › Kognitiv adfærdsterapi
- › Ergoterapi som en del af en multidisciplinær tilgang



Nyere reviews - samme budskab



- › Fysisk aktivitet kan reducere bekymring for fald
- › Kognitiv adfærdsterapi kan reducere bekymring for fald – bedst på lang sigt
- › Kombinationen af fysisk aktivitet og kognitiv adfærdsterapi er mere effektiv end en af de to alene

Savvakis et al. (2024)
Liu et al. (2018)
Sheng et al. (2025)

Hvilken træning har effekt?

- › Balance og funktionel træning ser ud til at være mere effektiv end styrketræning og dans
- › Balancetræning foretaget i grupper har større effekt på bekymringen for fald end individuel træning
- › De fleste typer af træning/fysisk aktivitet har dog effekt
- › Ingen negativ effekt i værste fald



Litteraturen
siger

Sheng et al. (2025)
Feng et al. (2022)
Savvakis et al. (2024)



Kognitiv adfærdsterapi

„A matter of balance“

Litteraturen
siger

„A matter of balance“ er et 8 sessioners evidens-baseret forløb for voksne, der begrænser deres aktivitetsniveau grundet bekymring for fald

- 1) udfordre misforståelser omkring fald og vise, at faldrisiko og bekymring kan kontrolleres
- 2) sætte realistiske mål for at øge aktivitetsniveauet
- 3) risikofrit hjemmemiljø
- 4) promovere fysisk aktivitet til at øge styrke og balance



Kognitiv adfærdsterapi

ABLE

Activity
Balance
Learning
Exposure



Litteraturen
siger

Lavet til borgere med "disproportionel" bekymring for fald : Høj bekymring – lav til moderat objektiv faldrisiko

Wetherell et al. (2016)

Vores interventioner relateret til bekymring for fald

- › På oplæg om faldforebyggelse (Borgeruddannelse)
- › Sparring ved telefonisk henvendelse
- › **Faldforebyggende træningsforløb** (Borgeruddannelse og fysisk træning)
- › Afsluttende samtale
- › Telefonisk opfølgning



Vores
praksis

Borgeruddannelse

- Foredrag, forundersøgelse, træningsforløb
- "A matter of balance" og "ABLE"



Faldrisiko og bekymring kan kontrolleres

Vores
praksis

- › Finde forklaringen på faldet – var det grundet manglende funktion:
 - › Hændeligt uheld/udløsende årsag – besvimet, UVI, bus der stopper pludseligt, en der går ind i en – ville andre også være faldet?
 - › Undgåeligt fald – hurtig vending, rejste sig op for hurtigt, glemte at tænde lyset, det var glat – kunne man have undgået det?
- › Fortælle om risikofaktorer borgerne selv kan ændre på (væske, medicin, syn, muskelstyrke etc)
- › Italesætte bekymring for fald – disproportional - grupperefleksion

Faldrisiko og bekymring kan kontrolleres - fortsat

Vores
praksis

- › Indemiljø: Tæpper, belysning, fodtøj, hav en aftale om at trække gardinerne fra, bademåtte, greb, badebænk
- › Udemiljø: Man kan gå en anden rute, hvor der er mere lys/bedre belægning, gå med et hjælpemiddel, gå en tur med en veninde
- › Hav altid en telefon med/ur med faldkald
- › Inddrag andre sundhedsprofessionelle
- › Det at miste balancen er ikke at falde

Øge aktivitets- og deltagelsesniveau

- › Lavt hængende frugter – snakke om at alt bevægelse er godt
- › Et skridt mere end i går, komme ud hver dag, stå op mere, find en gå makker, lave øvelser hver dag
- › Øge aktivitetsniveauet samtidig med træningsforløb - motivation for andre
- › Mærke forskellen på før og nu
- › Sociale fællesskaber - deltagelse
- › Udlevere øvelser
- › Sætte mål
- › Brobygning - deltagelsesniveau



**Vores
praksis**

Arbejde med undgåelsesadfærd

- › Sætte små mål
- › Kortlægge hvad den enkelte borger undgår at gøre, gennem FES-I
- › Opfordre til at prøve sig selv af og evaluere undervejs
- › Del udfordringen op i små dele



**Vores
praksis**

Fysisk træning



Op fra gulv

- › Ekstremt vigtigt – stor konsekvens at ligge længe (muskelfald, tryksår, dehydrering, traume)
- › Mange borgere har et mål om og bekymring for
- › Lavt hængende frugt – kan være intervention nok
- › Øger borgers tryghed - øge færden
- › Helst komme op uden støtte - dele det op
- › Trænes hver gang på hold også ude – evt lille skråning
- › Fortæller på oplæg

**Vores
praksis**

Balance confidence

- › Udfordring vs. Succes – giver evig udfordring tillid til balancen?
- › Specifik træning eller generel tillid til balance i alle subsystemer
- › Succes ved gentagelser - hjemmeøvelser
- › "Det kan jeg ikke – det kunne jeg faktisk godt" øvelser (hop)
- › Objektive mål - cut-off værdier for faldrisiko - feedback
- › (TUG, RSS, tandem)



**Vores
praksis**

At miste balancen er ikke et fald

- › Ændre den automatiske respons de har fået - griber ud/fryser
- › Give borgerne tiltro til, at de kan fange balancen igen
- › Bruge afværgereaktioner i sikre rammer
- › TUG på tid/små konkurrencer/æggeløb kan få folk til at miste balancen men mindske uhensigtsmæssig respons
- › Gode eksempler - italesætte det når det sker - spejling

**Vores
praksis**

Eksposering i trygge omgivelser

- › Undgåelsesadfærd skal udfordres
- › Arbejde ud fra undersøgelsesfund og motivation
- › Tæt følge/tryghed
- › Gå uden støtte, op ad bakker, gå på græs, gå mellem andre
- › Udenfor så det er funktionelt/overførbart
- › Delelementer
- › Spejling i andre



**Vores
praksis**

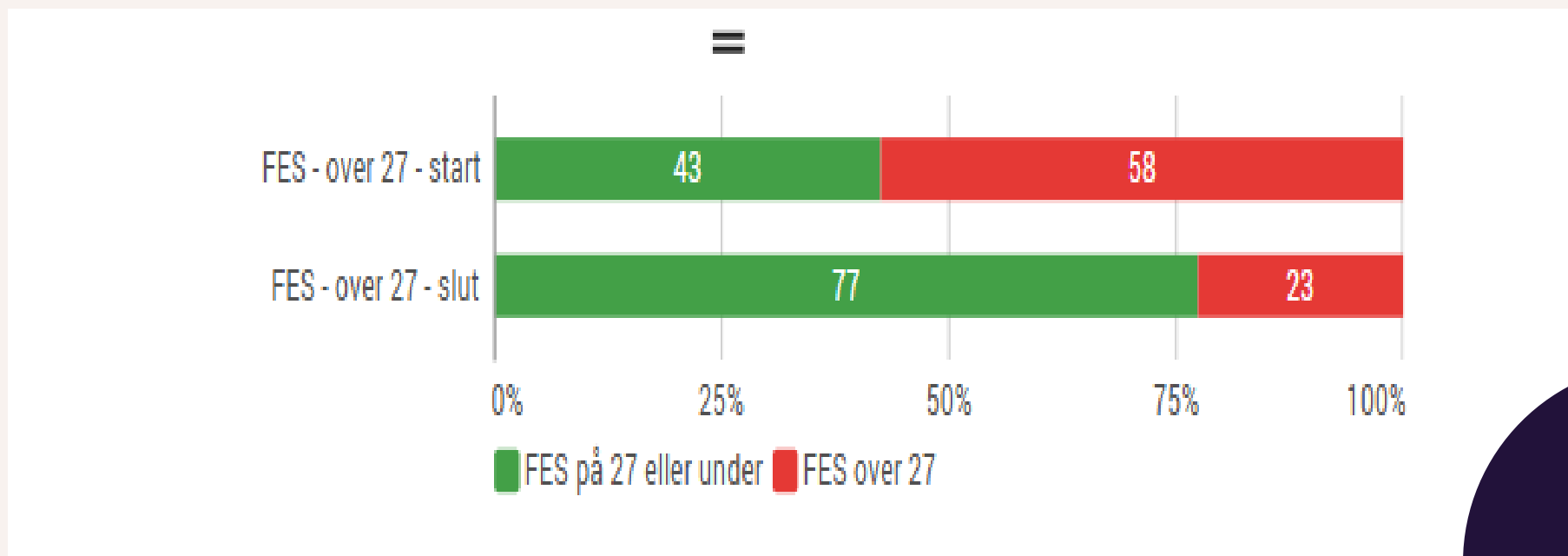
Sikkerhed

- › Den hårfine balance mellem at udfordre borgere, risikoen for fald og sikre vores arbejdsmiljø - laveste fællesnævner



Vores
praksis

Effekt af 8-ugers forløb



Vores
praksis

Gruppesamtaleforløb

Vores
praksis

- › Pilotprojekt
- › Gruppeleder = sygeplejerske, og psykoterapeut
- › Borgere med meget høj score i FES-I uafhængigt af deres funktionsniveau
- › Borgere, hvis bekymring for fald stadig var meget høj efter træningsforløb
- › Gode erfaringer og resultater



Projekt: Trygge skridt



Vores
praksis

- › Gå-gruppe intervention med psykologistuderende
- › Refleksionsspørgsmål, kaffe og gåtur
- › Undervisning i op fra gulv og øvelser
- › Afprøvet med borgere der afsluttede projekt
- › Nu afprøvning med borgere med bekymring for fald og sikker gangfunktion, der er på venteliste.
- › Kan vi undgå en "dyr" træningsindsats ved denne omkostningsfri intervention.
- › Social interaktion – evidens for dette



Borgerperspektiv

Om betydningen af en faldforebyggende indsats
Kirsten Piltoft, deltager på faldforebyggende træning



Spørgsmål, refleksion og diskussion

Referencer

- › Whipple et. Al (2018), [Fear of falling among community-dwelling older adults: A scoping review to identify effective evidence-based interventions - PubMed](#)
- › Montero-Odasso et al. (2022), [World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative - PubMed](#)
- › Hu et al. (2024), [Effect of combined physical and cognitive intervention on fear of falling in older adults: A systematic review and meta-analysis - ScienceDirect](#)
- › Lord, Sherrington, Naganathan (2021), Falls in Older People
- › Gazibara et al. (2017), [Falls, risk factors and fear of falling among persons older than 65 years of age - PubMed](#)
- › Sheffer et al. (2008), [Fear of falling: measurement strategy, prevalence, risk factors and consequences among older persons - PubMed](#)
- › MacKay et al. (2021), [Fear of Falling in Older Adults: A Scoping Review of Recent Literature - PubMed](#)
- › Savvakis et al. (2024), [Physical-activity interventions to reduce fear of falling in frail and pre-frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials - PubMed](#)
- › Brennan et al (2021), [101 FACTORS ASSOCIATED WITH FEAR OF FALLING IN OLDER IRISH ADULTS | Age and Ageing | Oxford Academic](#)
- › Hauer et. al (2011), [Validity and sensitivity to change of the falls efficacy scales international to assess fear of falling in older adults with and without cognitive impairment - PubMed](#)
- › Ellmers et. al (2023), [The perceived control model of falling: developing a unified framework to understand and assess maladaptive fear of falling - PubMed](#)
- › Yardley et Smith (2002), [A prospective study of the relationship between feared consequences of falling and avoidance of activity in community-living older people - PubMed](#)

Referencer fortsat

- › Nicklen et al. (2025), [Exploring how falls prevention practitioners assess and manage concerns about falling - PubMed](#)
- › McGarrigle (2023), [A systematic review and meta-analysis of the measurement properties of concerns-about-falling instruments in older people and people at increased risk of falls - PubMed](#)
- › Hjemmeside om FES-I, [FES-I | Falls Efficacy Scale – International](#)
- › Liu et al. (2018), [Cognitive behavioural therapy for fear of falling and balance among older people: a systematic review and meta-analysis - PubMed](#)
- › Sheng et al. (2025), [An umbrella review of physical-activity therapy and cognitive behavioral therapy in reducing fear of falling among community-dwelling older adults: insights on intervention intensity and duration - PubMed](#)
- › Wetherell et al. (2016), [Activity, balance, learning, and exposure \(ABLE\): a new intervention for fear of falling - PMC](#)
- › Wetherell et al. (2018), [Integrated Exposure Therapy and Exercise Reduces Fear of Falling and Avoidance in Older Adults: A Randomized Pilot Study - PubMed](#)
- › Feng et al. (2022), [A Systematic Review and Meta-Analysis of Exercise Interventions and Use of Exercise Principles to Reduce Fear of Falling in Community-Dwelling Older Adults - PubMed](#)
- › Wild et al. (1981), [How dangerous are falls in old people at home? - PMC](#)
- › Delbaere et al. (2010), [The Falls Efficacy Scale International \(FES-I\). A comprehensive longitudinal validation study - PubMed](#)



Tak for jeres opmærksomhed!

Psykologisk Institut, Aarhus Universitet
Center for Faldforebyggelse, Aarhus Kommune

faldforebyggelse@mso.aarhus.dk