

ProFOUND

Prevention of Falls Network for Dissemination

**Økt fokus på fallforebygging:
En guide for å gjennomføre kampanjer**





EC ICT PSP Grant Agreement 325087

This project is partially funded under the ICT Policy Support Programme (ICT PSP) as part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme of the European Union

ProFouND: The Prevention of Falls Network for Dissemination (ProFouND) er et initiativ finansiert av EC, dedikert til å spre og implementere kunnskapsbasert praksis innen fallforebygging i Europa. ProFouND består av 21 partnere fra 12 forskjellige land, i tillegg til medlemmer fra enda 10 land. ProFouNDs mål er å påvirke dagens praksis og bidra til økt oppmerksomhet rundt fall og nye forebyggende program fra helsemyndighetene, media, og fra befolkningen. www.profound.eu.com

Mer informasjon om prosjekter finansiert av EC som jobber med fallforebygging kan finnes her: www.fallsprevention.eu



The European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP-AHA) jobber med å øke antall funksjonsfriske leveårene til folk i EU-landene med to år innen 2020. Deres mål er en trippel premie: bedre livskvalitet, mer bærekraftige systemer for helse- og sosialtjenesten, og innovasjon, jobber og økonomisk vekst. EIP-AHAs suksess er avhengig av at nøkkelpersoner fra både offentlige og privat sektoren involverer seg. For mer informasjon se http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index_en.cfm?section=active-healthy-ageing

EIP-AHA Action on Falls Prevention består av mer enn 70 organisasjoner fra hele EU og inkluderer universitet, forskningsmiljø, offentlige myndigheter, helsetjenester, industri, ikke-statlige organisasjoner som representerer befolkninger, seniorer, pasienter og andre som er interesserte i området. Planen er å identifisere best mulig praksis og å støtte introduksjonen av kunnskapsbaserte fallforebyggende program som man vet fungerer i praksis, tidlig identifisering og minimering av fallrisiko, og god klinisk behandling av de som faller. EIP-AHA on Falls Prevention får støtte fra to nettverk finansiert av EU



ProFouND: The Prevention of Falls Network for Dissemination www.profound.eu.com

E-NO FALLS: European Network fOr FALL Prevention, Intervention & Security www.e-nofalls.eu

Den internasjonale eldredagen: Den 14. desember 1990, utnevnte FNs generalforsamling 1.oktober som den internasjonale eldredagen: http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/en/

Innhold

Innhold	1
Introduksjon	4
Hva er kampanjer med fokus på fall?	4
Hvorfor er lokale arrangement viktig?	5
Å jobbe/samarbeide med eldre.....	6
Hvordan planlegge lokale arrangementer og aktiviteter?.....	8
Jobbe med samarbeidspartnere.....	13
Eksempler på arrangement	15
Å måle suksess	18
Sjekkliste til planleggingen	20
Gode tips.....	21
Ressurser.....	22
Andre nyttige ressurser fra internasjonale kampanjer med fokus på fall .	24



Introduksjon

Det kan være vanskelig å bli enige om en fremgangsmåte til å forebygge fall som fungerer for alle land og steder i Europa. Vi har alle forskjellige måter å jobbe på og forskjellige måter tjenestene våre er oppbygd på, og det er stor variasjon i hvilke typer virksomheter og organisasjoner vi engasjerer til skal levere tjenestene våre til.

Når det gjelder treningsprogrammer og evalueringsverktøy, må vi insistere på å jobbe kunnskapsbasert. Når det gjelder kampanjer for bevisstgjøring om fall kan tilnærmingen være annerledes. Da er det viktigste å oppnå engasjement, og for å få til dette må vi tilpasse budskapet og aktivitetene våre til skikken og tradisjonen som finnes i de samfunnene vi jobber med.

Denne guiden har blitt skrevet med dette i tankene. Den er ment til å være en praktisk ressurs som skal utstyre deg med ideer og eksempler som kan hjelpe deg når du planlegger aktiviteter og hjelpe deg med å skreddersy dem til dine grupper og rammer. Vi håper dette kan inspirere deg til å starte kampanjer for mer fokus på forebygging av fall, uavhengig av om det er en del av regionale, nasjonale eller internasjonale kampanjer – som Falls Awareness Week eller International Day of Older Persons – eller som et arrangement nærmiljøet ditt.

Hva er kampanjer med fokus på fall?

Kampanjer med fokus på fall er en måte å øke fokuset på risiko for fall og på tiltak seniorer selv kan gjøre for å forhindre fall. Dette blir ofte gjort ved å engasjere lokale grupper med mennesker gjennom arrangementer og aktiviteter. Disse arrangementene kan være store arrangementer med flere formål, eller mindre aktiviteter ledet av enkeltpersoner eller en gruppe som har fokus på et enkelt tiltak. Typiske aktiviteter kan være presentasjoner og samtale/diskusjoner, sesjoner med trening, og spørrekonkurranser.

Hvorfor er lokale arrangement viktig?

Lokale arrangement og aktiviteter kan forebygge fall på flere forskjellige måter. Først og fremst kan de være en måte å komme over en av de største barrierene for å oppnå effektiv fallforebygging, nemlig holdningene til seniorene selv.

Å falle blir av mange sett på som en uunngåelig del av det å bli eldre. De fleste seniorer forventer at de kommer til å falle når de blir eldre, og de aksepterer dette uten å stille spørsmål ved dette. I tillegg er det sannsynlig at:

- De ikke vet at det finnes måter å forbygge fall på.
- De aksepterer at de har økt risiko for å falle (og at de blir sett på som en 'faller').
- De ikke vet hvor de kan få hjelp.
- De ikke snakker med en lege eller helsepersonell om at de har hatt et fall.

Dette på tvers av kjønn, alder, nasjonalitet eller historie med tidligere fall, og kan være årsaken til at seniorer ikke kommer i kontakt med virksomheter som jobber med fallforebygging, eller får vite hvordan de kan forebygge fall, før det er for sent og de har fått alvorlige skader på grunn av fall.

Lokale arrangementer er en viktig måte å møte disse utfordringene på og gjennom arrangementene kan man oppnå de atferdsendringene som er nødvendige for å forebygge fall. Slike arrangementer kan sørge for økt oppmerksomhet rundt fallforebygging, og vil kunne bryte ned noen av de vanligste barrierene rundt tilgjengeligheten til tjenester eller tiltak som går på fallforebygging. I tillegg kan slike arrangement gi muligheter for seniorene til å utforske tiltakene fra informasjonen de har fått.

Lokale arrangement gir seniorer mulighet til:

- Å se stedene hvor det arrangeres regelmessige gruppetimer.
- Å møte personalet som driver tjenestene eller gruppetimene.
- Å stille spørsmål og dele bekymringer om egne problem.
- Å prøve ut spesifikke timer/grupper eller tjenester, og se hvordan disse kan hjelpe dem.



Å samarbeide med seniorer

Nøkkelen til suksess for kampanjer for å redusere fall er å samarbeide med de som er seniorer og å presentere temaet på en måte de synes er akseptabel. Forskning på holdninger til fallforebygging viser at de seniorer responderer bedre på budskap som fokuserer på å bedre helse, mobilitet og trygghet/selvtillit, enn på risikoen for og konsekvenser av fall. For eksempel er styrke- og balansetrening noe som mest sannsynlig blir møtt på en positiv måte, og noe som kan bedre eller vedlikeholde funksjon i uavhengighet i dagliglivet. Reduksjon av risiko for fall, derimot kan bli sett på som noe som setter restriksjoner på aktiviteten. Det kan også bli sett på som helt vanlig sunn fornuft, noe som gjør at det kan oppleves som patroniserende råd.

Det finnes en rekke ting du kan gjøre for å fremstille fallforebyggende råd på en positiv og engasjerende måte når du arrangerer en kampanje. Her er noen eksempler:

Invitere likesinnede

Seniorer som allerede har vært deltatt i fallforebyggende tiltak vil kunne fortelle om erfaring og fordeler med dette, og de vil kunne komme med gode råd ord dersom noen har bekymringer/er skeptiske.

Gjør det til en sosial begivenhet

En kopp te eller kaffe sammen med muligheten til å være sammen med andre vil gjøre at folk ønsker å komme på arrangementet. En avslappet og vennlig stemning vil oppfordre folk til å engasjere seg i de forskjellige aktivitetene.

Ikke nevnt F-ordet!

Det høres kanskje rart ut, men du bør ikke bruke ordet 'fall' i tittelen på arrangementet. Hvis dette er det første folk hører kan det virke avskrekkende, så tenk heller på å få frem de positive effektene av fallforebygging når du skal komme på et navn eller når du skal promotere arrangementet. Hvorfor ikke 'bedre balanse', 'sterk og stødig' eller 'helse og glede' i stedet? Når folk allerede er engasjerte i aktivitetene på arrangementet kan du begynne å belyse hvor viktig det er å forebygge fall og hvordan dette kan føre til glede og helse.

Ha det gøy!

Hvis du liker det du driver med vil også deltakerne gjøre det, noe som igjen vil føre til at det er mer sannsynlig at de vil huske de rådene du har gitt. For å engasjere deltakerne kan du for eksempel inkludere en lek, en morsom aktivitet eller en 'smakebit' på en treningstime.

Skreddersy arrangementet

Tillitt og respekt er essensielt for å oppnå engasjement hos de du jobber med, og for å sikre seg at deltakerne følger de rådene de blir gitt. Både skikk, kultur, religion og personlige preferanser bør tas i betraktning når man skal arrangere noe. Dette er spesielt viktig når det kommer til hva slags språkbruk og bilder man benytter når man skal beskrive eller promotere arrangementet.

Vær personlig

Tenk på hva som motiverer målgruppen og hva de relaterer seg til. Hvis du for eksempel jobber med eldre menn kan det hende de viser større interesse hvis fokuset er på idrettslige aktiviteter i stedet for dans eller aerobic, og dermed er det større sjanse for at de møter opp. Har du muligheten kan du invitere en lokal pensjonert idrettsutøver som kan snakke om fordelene med å være aktiv, og deretter demonstrere med en smakebit på stryke- og balansetrening.



Hvordan planlegge lokale arrangementer og aktiviteter?

Denne seksjonen tar for seg en sjekkliste med praktiske hensyn og spørsmål som kan dukke opp når man skal planlegge et arrangement eller en aktivitet.

1. Hva...?

Hva...slags aktiviteter tenker du å gjennomføre?

Under er noen eksempler på typiske aktiviteter som kan benyttes for å oppnå fokus på fall. Man kan velge en av disse aktivitetene, eller en kombinasjon av dem.

Treningstimer/grupper

Det finnes flere barrierer for seniorer når de skal starte i nye treningsgrupper eller program. Ved å gi dem muligheten til å se på eller prøve ut fallforebyggende øvelser og trening, som for eksempel dans, styrke- og balansetrening eller Tai Chi, kan det hjelpe dem til å overvinne noen barrierer til fysisk aktivitet. I tillegg vil de kanskje oppdage at øvelsene og treningen er tilpasset deres alder og funksjonsnivå.

Foredrag og presentasjoner

Det finnes mange forskjellige tema man kan ta for seg dersom man skal holde et foredrag. Man bør holde stoffet enkelt og relevant ved å fokusere på hva den enkelt selv kan gjøre for å redusere risikoen for å falle. For eksempel gjennom:

- Godt fotstell
- Regelmessige synstester
- Å rapportere svimmelhet, snubling og nesten-fall til legen
- Å spørre etter en medisingjennomgang
- Regelmessig stryke- og balansetrening
- Variert og balansert kosthold

Hvis du selv ikke har nok kunnskap til å gå innpå disse temaene i detalj, inviter andre profesjonelle for å hjelpe deg.

Kostholdskurs eller matlagingskurs

Dette er en populær måte å engasjere publikum på. Fremhev hvordan diett og ernæring kan påvirke de forskjellige risikofaktorene for å falle. Man kan for eksempel vise hvordan skjelettet holdes sunt gjennom å vise oppskrifter på mat som inneholder kalsium og D vitamin, eller man kan fokusere på godt syn gjennom oppskrifter på mat som inneholder A, C og E vitamin.

Man bør forsikre seg om at oppskriftene man velger passer til deltakernes livsstil og handlevaner slik at de kan lages i hjemmene deres. Er ingrediensene lette å få tak i? Selges ingrediensene i små pakninger slik at det passer for de som lever alene?

Helsesjekk

Dette er en måte å inkludere et interaktivt element til arrangementet, og det kan være en fin måte å engasjere seniorer på og for å få i gang diskusjoner rundt fallforebygging. Man kan tilby helsesjekk av syn, føtter, balanse, gange eller blodtrykk. Råd og gjennomgang av ganghjelpemidler er ofte populært, i tillegg til at det gir praktisk hjelp i forhold til noe mange seniorer strever med til daglig.

Gjennom slike helsesjekker kan man identifisere flere problemer som seniorer ikke føler er viktige nok til å ta opp med legen, for eksempel inkontinensproblemer. Man bør derfor stå klar med informasjon om lokale tjenester hvor deltakerne kan oppsøke hjelp.

Spill og spørreleker

Flere ting endres med alderen, men ønsket om å ha det gøy er ikke en av dem! Gjør det enkelt med for eksempel et finn-5-feil spill eller ordleker. Dersom du har det tilgjengelig kan du bruke spillkonsoller som Nintendo Wii eller Xbox Kinect.

Det kan være greit å ha ett tema for arrangementer kan varieres fra år til år, og som er relatert til spesifikke risikofaktorer som medisiner, balanse, syn, føtter eller skjelett.

Du vil finne flere ideer for aktiviteter og detaljer fra typer arrangementer andre har igangsatt i delen 'Arrangement Eksempler'.

Hva...slags ressurser trenger du for å gjennomføre arrangementet?

Når man har funnet ut hvilke typer aktiviteter som skal holdes under arrangementet bør man skrive en liste over hvilke ressurser man trenger. Dette er for å gjøre det lettere å planlegge, forberede og gjennomføre arrangementet. Listen bør inkludere:

Personer

Trenger du hjelp fra kollegaer eller medlemmer/ansatte fra andre organisasjoner? Har du sjekket om de er tilgjengelige? Finnes det noen som kan overta dersom disse personene blir forhindret i å komme?

Brosjyrer

Finnes det informasjonsmateriell med kontaktinformasjon som deltakerne kan ta med seg hjem og lese i? Dersom dette ikke finnes, sjekk om det ligger ute noen generelle ressurser på norsk på ProFouND sine nettsider. Eller ta kontakt med andre organisasjoner for å høre om de har noen brosjyrer som kan bestilles til arrangementet.

Dersom man lager en brosjyre selv bør man holde informasjonen enkel. Dersom det er mulig, bruk bilder for å beskrive. Bilder kan spesielt være til hjelp dersom man jobber med forskjellige kulturer, etniske grupper eller eldre med demens. Sett av mye tid til å se over det som er skrevet, og hvis mulig, test om innholdet og layouten blir tolket riktig av mottaksgruppen.

Utstyr

Dersom man planlegger å benytte utstyr, som datamaskiner, høyttalere og mikrofoner, bør man sette av tid før arrangementet til å sjekke at alt fungerer som det skal, i tillegg til å sørge for at alle som skal bruke utstyret er opplært i dette.

Forfriskninger

Dette er essensielt for en hver aktivitet eller arrangement, om det så er for å holde de ansatte fornøyde eller for å underholde deltakerne!

2. Hvem...?

Hvem...er lytterne?

Det er lurt å ha tenkt igjennom dette både i forhold til hvilke typer ressurser som vil være tilgjengelig på arrangementsdagen, og i forhold til hvordan man tenker å promotere arrangementet. For eksempel:

Dersom arrangementet er for annet fagpersonell eller for pårørende/pleiere, bør man kanskje understreke hvordan deres rolle kan forebygge fall eller hvordan de kan hjelpe seniorer til å forebygge fall.

Dersom arrangementet er for seniorer bør man kanskje skreddersy innholdet til de forskjellige typene 'fallere'. For eksempler ved å legge vekt på fordelene med øvelser som Tai Chi til de som har økt risiko for å falle, men som enda ikke har falt, og ved å legge vekt på fordelene med øvelsesprogram som inneholder balanse og styrketrening til de som har falt.

Hvem...skal du samarbeide med?

Dersom man skal holde et foredrag eller et informasjonsseminar, hvorfor ikke invitere andre fagfolk til å delta? For eksempel en farmasøyt som kan snakke om viktigheten med jevnlig medisingjennomgang og hvilke typer medisiner som kan forårsake svimmelhet. Eller man kan spørre om å få holde arrangementet på apoteket.

Se seksjonen 'Jobbe med Samarbeidspartnere' for en liste med typer organisasjoner og fagpersoner som kanskje kan hjelpe deg.

3. Hvor og når...?

Hvor...vil arrangementet finne sted?

Det kan være en fordel å holde et arrangement på steder som er kjente for målgruppen, eller på steder hvor de allerede pleier å møtes. Dette gjør at de mest sannsynlig slapper mer av og blir mer deltakende, i tillegg trenger ikke du å tenke på hvordan deltakerne skal komme seg til og fra arrangementet. Mulige steder kan være:

- Bydelskafeer eller samfunnshus
- Kirker
- Apotek
- Helse og omsorgssenter eller sykehjem
- Venterom på sykehus eller legekontor
- Offentlige steder som torg eller parker
- Butikker eller kjøpesenter

Dersom arrangementet er for fagpersonell, hvorfor ikke holde det ved lunsjtid i kantinen når de uansett har tid avsatt?

Dersom arrangementet skal holdes på din arbeidsplass bør du tenke på hvordan og hvor tiltaket skal promotere, i tillegg til hvordan deltakerne skal komme seg til og fra stedet.

Når...skal arrangementet være?

Når på dagen og på hvilken årstid skal arrangementet være? Så lenge det ikke knyttes opp mot en spesiell kampanje dag eller uke (for eksempel den internasjonale eldredagen) bør man tenke gjennom hva som passer best for målgruppen.

4. Hvordan?

Hvordan...skal arrangementet promoveres?

Lokale aviser, radiostasjoner og steder hvor seniorer treffes, som bydelskafeer, seniorsentra og kirker, er gode steder å begynne. Spør kollegaer, andre partnere og kontakter om de har ideer for steder man kan henge opp informasjon, og hvordan man kan trekke deltakere til arrangementet.

Jobbe med samarbeidspartnere

Fall er komplekse og har sammensatte årsaker. Derfor finnes det et vidt spekter av fagpersoner som involverer seg i utredningen og behandlingen av fall og fallrelaterte skader. I tillegg kan alle som jobber med eller som i kontakt med seniorer delta i jobben med å forebygge fall, for eksempel ved å arrangere eller promotere kampanjer med fokus på fall, eller ved å hjelpe til med å spre informasjon om fallforebygging.

Regionale og nasjonale myndigheter og mange interesseorganisasjoner og har blitt oppmerksomme på det økende problemet og kostnadene relatert til fall. Mange helseregioner i Norge og har fokus på fallforebygging. Det er lurt å gjennomføre kampanjer i samråd eller samarbeid med disse.

Nedenfor er noen eksempler på fagpersoner og organisasjoner ofte er involvert i kampanjer med fokus på fall. Det kan være lokale forskjeller avhengig av hva som er tilgjengelig og hvordan tjenestene er strukturert. Kan være lurt å skrive en liste over hvem man skal ta kontakt med, eller spørre kollegaer om råd før man begynner planleggingen av et arrangement.

- Fysioterapeuter
- Ergoterapeuter
- Sykepleiere
- Treningsinstruktører
- Ambulansetjenesten
- Optikere
- Farmasøyter
- Leger
- Ledere og ansatte i helseinstitusjoner (Bo- og servicesenter eller sykehjem)
- Lokale interesseorganisasjoner

Det er mange fordeler med å jobbe med samarbeidspartnere. I tillegg til å sørge for at man får maksimalt utbytte av hva man kan tilby av aktiviteter, råd, informasjon og ressurser på arrangementet, kan man oppleve at det også fører til nye prosjekter og samarbeid.



Eksempler på arrangement

Eksemplene nedenfor er fra arrangement som er holdt i Storbritannia og Sverige som en del av «Falls Awareness Week» i 2013. De viser forskjellige måter man kan belyse spesifikke tema på (i dette tilfellet føtter og fall, som var temaet for Falls Awareness Week det året), i tillegg til å gi ideer om hvordan man kan skreddersy aktivitetene for å nå målgruppen, enten det er sykehjemsbeboere, hjemmeboende eldre eller yngre pårørende.

Fotstell-dag på et sykehjem

Et sykehjem øst i London organiserte en forpleiedag hvor de tilbød fotpleie og fotmassasje for beboerne. Det ble i tillegg utført tilpasninger av sko, hvor det viste seg at flere av beboerne hadde sko som var for små og for smale. Sykehjemmets leder rapporterte:

“Vi pleier vanligvis ikke å organisere fallforebyggende aktiviteter, men det var enkelt å organisere fotstell-aktivitetene. Beboerne våre tok imot råd om fallforebygging med glede mens de slappet av og nøt en fotmassasje.

En stor del av dem fortalte meg at de satte pris på arrangementet. Fotpleie er veldig viktig for dem, men de fleste av dem har ikke bevegeligheten til å bøye seg ned for å se til sine egne ben lengre. Pleien gjorde at de begynte å snakke om hvilke erfaringer de har hatt i forbindelse med fall. Dermed ble det naturlig å snakke om andre risikofaktorer som er forbundet med fall, som nedsatt syn og balanse.”

'Best Foot Forward' på et lokalt torg

Age UK Richmond, er en uavhengig lokal veldedighetsorganisasjon som tilbyr tjenester for eldre i Richmond. De har brukt en innovativ ide for å få fokus på føtter og fall, nemlig ved at de koreograferte en danserutine som ble fremført på det travle bytorget. Det ble laget slik at det så ut som et spontant dansenummer. Dansen begynner med kun en person, hvor gradvis flere blir med til de er omtrent 30 dansere. På slutten av dansen er det samlet en stor gruppe med nysgjerrige tilskuere som alle ønsket å finne ut hva de de he hadde vært vitner til og hvorfor dansen ble gjennomført.

Se videoen fra Age UK Richmond's Best Foot Forward flashmob her:

www.youtube.com/watch?v=Am2RL-8ZVzq.

Fall Int!

Dette startet som en regional kampanje med fokus på fall i Västerbotten i Sverige i 2013. Det ble organisert som et svar på den uforholdsmessige store andelen fall og fallrelaterte skader som hadde oppstått over flere år i regionen. Det ble til sammen avholdt rundt 125 arrangementer; noen involverte kun en organisasjon og fokuserte hovedsakelig på medisiner, noe som var temaet for kampanjen det året. Et eksempel på hva som ble gjort er at apotekkjeden Kronans droghandel delte ut poser med informasjon om fallforebygging til alle personer over 65 år som hentet ut resepter i kampanjeperioden til «Falls Int». Andre arrangementer som det beskrevet nedenfor, involverte tverrfaglige team som samarbeidet om å belyse en rekke risikofaktorer for fall.

Arrangement i samfunnshuset

En gruppe helsepersonell fra flere enheter i Nordmaling holdt et arrangement for å promotere de forskjellige tjenestene som er tilgjengelige i kommunen. I tillegg til å gi informasjon om hva seniorer selv kan gjøre for å forebygge fall. Arrangementet ble holdt i et lokalt samfunnshus. Det ble gitt råd angående følgende risikofaktorer og tjenester:

Miljø - en ergoterapeut demonstrerte hvordan man kan gjøre endringer i hjemmet for å forebygge fall.

Nedsatt syn – en lokal optiker snakket om viktigheten av å gå til regelmessige synssjekker.

Fottøy – en lokal skobutikk reklamerte for den ultimate vinterskoen. 'IceBug', i tillegg til sandaler og anti-skli sokker som kan bidra til å forebygge fall.

Risikovurderinger – sykepleiere fra et lokalt sykehjem tilbød vurderinger rundt risiko for fall. Dette inkluderte vurdering av underernæring, risiko for dårlig tannhygiene og risiko for trykksår.

Hjelp i hjemmet – hjemmebaserte tjenester ga informasjon om hvilke tjenester som er tilgjengelige for seniorer som er uavhengige og bor hjemme.

Ernæring – ansatte fra et lokalt sykehjem viste frem forskjellige varianter av mat levering som er tilgjengelig i Nordmaling.

Å måle suksess

Vi vil aldri kunne bevise at kampanjer med fokus på fall har forhindre fall, det samme gjelder for fallforebyggende tiltak. Derimot finnes det mange måter man kan måle hvor suksessfullt et arrangement har vært og bevise at det har hatt en positiv påvirkning.

Livsstilsendringer

Dersom man bestemmer seg for å evaluere et arrangement er det viktig å vurdere hvordan aktivitetene kan ha bidratt til livsstilsendringer for de som deltok. Dette kan gjøres ved å spørre om bevissthet omkring fall, trygghet og mestring, og kanskje viktigst, hva de vil gjøre annerledes etter å ha deltatt på arrangementet.

Den enkleste måten å gjøre dette på er ved å bruke et spørreskjema, men det må holdes enkelt. Jo mer lettforståelig det er, jo fler svar får man. Det trenger ikke å være et validert spørreskjema. Man kan også ta det muntlig. Hvis man holder en presentasjon, kan man for eksempel spørre spørsmål med håndsopprekning og notere svarene.

Her er noen spørsmål som kan brukes til å vurdere oppmerksomhetsnivå, selvtillit og livsstilsendringer:

- På en skala fra 1-5, hvor mye visste du om fallforebygging før dagens arrangement? (1 = ingenting; 5 = mye)
- På en skala fra 1-5, hvor trygg føler du deg på at du klarer å redusere risikoen din for å falle etter dagens arrangement? (1 = ikke sikker i det hele tatt, 5 = meget sikker)
- Vurderer du å gjøre noe av dette etter å ha deltatt på dette arrangementet:
 - Dra til fastlegen for å snakke om fall?
 - Få gjennomført en synssjekk?
 - Delta på treningsgruppe eller gjennomføre et treningsprogram?
 - Fortelle en venn om hva du har lært?
 - Dra til en foterapeut eller en fotpleier?
- Kan du nevne to ting du kan gjøre for å redusere din egen risiko for å falle?

Rekkevidde og henvisninger

Dersom man gjennomfører en form for helsesjekk eller henvisninger personer til videre utredning i løpet av arrangementet bør man registrere dette som et resultat av arrangementet. Hvis man for eksempel gjennomfører sjekk av blodtrykk, registrer hvor mange målinger som blir tatt og hvor mange tilfeller med stillingsavhengig blodtrykksfall som ble oppdaget. Hvis det gjennomføres balansetester, registrer hvor mange tilfeller med nedsatt balanse man finner og hvor mange henvisninger til gruppetimer eller treningsprogram som blir gitt.

Hold oversikt over det totale antallet personer som har deltatt på arrangementet. Dette kan sammenlignes med antall henvisninger som ble gitt, helsesjekker som ble gjennomført eller for å si noe om andelen personer man har hjulpet.

Tilbakemeldinger på arrangementet

Det er en god ide å spørre om tilbakemeldinger på arrangementet og eventuelle brosjyrer som ble delt ut. Dette er for å bedre forstå hva som har fungert bra og hva som kan gjøres for å forbedre ting dersom man planlegger å gjennomføre arrangementet igjen.

Du kan gi rom for kommentarer og generelle tilbakemeldinger på evalueringsskjema. En alternativ og mer uformell måte er å legge ut en bok som deltakerne kan skrive kommentarer i. Noen kan kanskje bli inspirert til å gi tilbakemeldinger når de ser hva andre har skrevet.

Du kan anonymisere sitater og bruke disse til å promotere en tjeneste eller gruppetime til andre seniorer. Sitatene kan også brukes til søknader om finansiering til nye arrangement. Det å vise til førstehånds kommentarer vil gi god støtte til din sak.



Sjekkliste til planleggingen

- **Bekreft dato og sted**

Holdes det andre lokale arrangement som vil kollidere med datoen, og vil dette medføre at folk ikke møter opp til dine aktiviteter?

- **Identifiser mulige organisasjoner du kan samarbeide med**

Finnes det noen som kan hjelpe deg med å promotere arrangementet eller hjelpe deg med å gjennomføre aktivitetene med deg?

- **Lag promoteringsmateriell**

Husk å inkludere dato, tid, sted og veibeskrivelser.

- **Organiser ressursene**

Det finnes mange forskjellige typer ressurser du kan trenge til arrangementet, inkludert brosjyrer, evalueringsskjema, utstyr, premier og forfriskninger.

- **Planlegg evalueringen**

Dersom du ønsker å evaluere arrangementet, sett av tid til å planlegge hvordan du vil gjøre dette samtidig som du planlegger selve arrangementet. Du kan spørre deltakerne om å fylle ut et kort spørreskjema eller telle antall henvisninger som blir gitt i løpet av arrangementet.



Gode tips

Her er noen tips som kan hjelpe til i planleggingen av kampanjer med fokus på fall:

- Tillat masse tid til planlegging, kommunikasjon og til å skaffe samarbeidspartnere. Få arrangementet inn i kalenderen og på agendaen så raskt som mulig.
- Vær kreativ og snakk med andre om ideene dine. Du kan bli overrasket over hva dere kan komme på.
- Hvis du har muligheten, demonstrer. Gi deltakerne muligheten til å se med egne øyne hva tilbudene innebærer. Det å få møte treningsinstruktører og se lokalene vil gjøre at folk føler seg mer komfortable med å delta på regulære timer.
- Har du muligheten, del ut gratis materiell. Selv om det bare er en informasjonsbrosjyre eller en gratis penn! Spør du lokale bedrifter er det mulig de kan bistå med små produkter eller premier du kan gi.
- Sørg for å ha forfriskninger tilgjengelig, og sett av tid hvor deltakerne kan være sosiale.
- Dersom du bruker bilder på plakater eller annet fremvisningsmateriell, tenk nøye gjennom hva du bruker og velg bilder målgruppen kan relatere seg til. Vil de virke appellerende til både eldre kvinner og eldre menn? Bør du inkludere personer med spesiell etnisk eller kulturell bakgrunn?
- Sist, men ikke minst: ha det gøy!

Ressurser

Du kan finne flere ressurser, i tillegg til brosjyrer for seniorer, treningsguider og videoer som kan hjelpe deg i planleggingen og gjennomføringen av et arrangement under 'Resources' seksjonen på ProFouND sine nettsider. Disse finnes på flere forskjellige språk.

Dette kan være ting som kan egne seg til fremvisninger og til å dele ut, spesielt dersom du ikke allerede har eget materiale.

Ettersom ProFouND-nettsiden fortløpende oppdateres med nye ressurser legger vi ikke ved en fullstendig liste her. I stedet anbefaler vi å søke med å bruke funksjonen filter med nøkkelord som: 'Awareness', 'Education', 'Leaflet' og 'Exercise'.

Her er noen ressurser vi har trukket frem for å vise noen eksempler på hva som er tilgjengelig. Disse kan spesielt være hjelpelige under planleggingen. Dokumentene kan finnes ved å søke etter 'Falls Awareness Week':

- **Falls Awareness Week Action Pack** - denne guiden inneholder eksempler på arrangementer som har blitt gjennomført i Storbritannia. I tillegg beskrives aktivitetene ordlek og 'wrong glasses', som kan skrives ut og bli brukt på lokale arrangement.
- **Feet and Falls** – denne brosjyren inneholder ideer for arrangement med fokus på føtter. I tillegg inneholder den informasjon om sammenhengen mellom føtter og fall, tips på trygt fottøy og eksempler på øvelser for føtter og ankler som kan forbedre balansen.
- **Boost Your Bones** – denne brosjyren inneholder en spørrelek og et faktaark, og kan bli delt ut til seniorer.
- **Watch Your Step** – denne pakken ble laget for å sørge for informasjon om sammenhengen mellom syn og fall. Den inneholder eksempler på arrangement som kan hjelpe med å belyse syn som en risikofaktor for å falle.

Flere av disse ressursene er også tilgjengelige på Age UK sin nettside:

www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/.

Hvis du planlegger å holde et arrangement med fokus på føtter, syn eller skjeletthelse, eller dersom du ønsker å lære mer om fallforebygging hos personer med demens, kan det være nyttig å lytte til de forskjellige nettseminarene som blir holdt av Age UK Falls Awareness Week. Disse kan finnes her:

www.ageuk.org.uk/professional-resources-home/services-and-practice/health-and-wellbeing/falls-awareness-week-18-22-june-2012/falls-webinar1.



Andre nyttige ressurser fra internasjonale kampanjer med fokus på fall

April Falls Day, Australia

Første april hvert år arrangerer NSW Falls Prevention Network April Falls Day. De tilbyr en rekke ressurser for de som jobber ved sykehusene og i kommunene. Mange av ressursene er tilgjengelige på flere forskjellige språk. For mer informasjon eller for nedlasting av materiell, se nettsiden:

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>.

Falls Prevention Awareness Day, USA

Falls Prevention Awareness Day, arrangert av National Council on Aging, holdes i september hvert år. På nettsiden deres kan du finne verktøy som kan hjelpe deg med å gjennomføre et arrangement, i tillegg til eksempler på aktiviteter som kan gjøres:

www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/falls-prevention/falls-prevention-awareness.html.

Fall Int! Sverige

Sveriges første kampanje med fokus på fall ble holdt i Västerbotten-regionen i 2013. Nettsiden deres har en rekke svenske ressurser, i tillegg til informasjon om arrangementene:

www.fallint.se.



**PUTT INFORMASJON I DENNE
BOKSEN ELLER SLETT DEN ETTER
BEHOV**

**SETT INN BILDE I DENNE BOKSEN
ELLER SLETT DEN ETTER BEHOV**

Kontaktinformasjon:

**SETT INN KONTAKTINFOAMSJON I
DENNE BOKSEN**

**SETT INN
ORGNISASJONENS LOGO
I DENNE BOKSEN OG
SLETT DENNE TEKSETEN**



European Union



EC ICT PSP Grant Agreement 325087

This project is partially funded under the ICT Policy Support Programme (ICT PSP) as part of the Competitiveness and Innovation Framework Programme of the European Union