

Du kan få flere oplysninger ved henvendelse til din forebyggende medarbejder i dit distrikt.

**Britta Koppelgaard** Dækker primært Viborg, Hald Ege, Finderup, Dollerup og Birgittelyst.

**Tlf.: 51 490895 mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl 8.00 – 9.00**

Mail: [bk8@viborg.dk](mailto:bk8@viborg.dk)

**Britta Kempe** Dækker Fjends området, Karup, Frederiks, Grønhøj og Ravnstrup samt en del af Viborg.

**Tlf.: 51 490893 mandag til torsdag kl. 8.00 – 9.00**

Mail: [bk7@viborg.dk](mailto:bk7@viborg.dk)

**Dorte Weis Moeslund** Dækker Bjerringbro, Rødkærsbro, Houlkær, Overlund, Vinkel, Tapdrup og Bruunshåb.

**Tlf.: 51 490894 mandag til torsdag kl. 8.00 – 9.00**

Mail: [dwe@viborg.dk](mailto:dwe@viborg.dk)

**Karin Hebsgaard** Dækker Møldrup, Tjele og Løgstrup området samt en del af Viborg.

**Tlf.: 51 490896 mandag til torsdag kl. 8.00 – 9.00**

Mail: [kh5@viborg.dk](mailto:kh5@viborg.dk)



**VIBORG**  
KOMMUNE



**DET DER MED AT FALDE  
KAN RAMME OS ALLE**

**FALDFOREBYGGELSE**

**FOREBYGGENDE TEAM**

# Faldulykker

**Faldulykker** er den hyppigste ulykkestype blandt ældre, derfor sætter de forebyggende medarbejdere i Viborg Kommune fokus på faldforebyggelse.

Risikoen for at falde stiger kraftigt med alderen, og kvinder falder hyppigere end mænd. Internationale studier viser, at en tredjedel af ældre over 65 år falder mindst én gang om året og andelen stiger til 50 % hos ældre over 80 år.

Ethvert fald indebærer en risiko for at komme til skade. I Danmark kommer hvert år 45.000 ældre over 65 år på skadestuen på grund af fald.

Du kan selv være med at mindske risikoen for, at du bliver en af dem der falder.

Når vi skal se på forebyggelse af fald ser vi både på de ”indre” og ”ydre” faktorer, det vil sige

- hvordan du har det rent fysisk
- hvordan dit helbred er
- hvordan dit hjem er indrettet
- hvordan du tilrettelægger dagligdagen.

Ved dette hjemmebesøg vil vi tilbyde at dig at du kan få afklaret om du har øget risiko for at falde.

Det sker ved:

- At du skal lave en mini test, hvor vi tester din muskelstyrke og balance.
- At du sammen med os besvarer et spørgeskema. Spørgeskemaet vil omhandle emner som f.eks. kost, medicin, syn, hørelse, frygt for fald, fodtøj, belysning.
- Endelig kan vi gå en runde i dit hjem og se om du ved at ændre lidt i indretningen af dit hjem, kan mindske risikoen for fald.

Inden besøget slutter får du vores vurdering af, hvad du kan gøre for at forebygge fald. Vi laver vores vurdering ud fra resultatet af testen og det vi har talt om under besøget.

Ved dit efterfølgende besøg vil vi kort følge op på hvordan det er gået med at forebygge fald.  
Har du kunnet bruge den vejledning du fik?