omsorgsbiblioteket

Omsorgsbiblioteket er et nasjonalt elektronisk bibliotek som samler, oppsummerer og tilgjengeliggjør forskning, utviklingsarbeid og andre kunnskapsbidrag om helse- og omsorgstjenestene i kommunene. Biblioteket driftes av Senter for omsorgsforskning.

Kort forskningsomtale

Effekten av fallforebyggende tiltak hos eldre med kognitiv svikt

Fall er en vanlig årsak til skader og funksjonstap blant eldre med kognitiv svikt. En systematisk kunnskapsoversikt fra 2026 viser imidlertid at fallforebyggende tiltak kan redusere fallhyppigheten også i denne gruppen.

foto©shutterstock

Omtalt av: **Rose Mari Olsen**, professor ved Senter for omsorgsforskning, midt, Nord universitet

Bakgrunn og hovedfunn

Eldre med kognitiv svikt har økt risiko for å falle. Fall kan føre til skader, redusert funksjon, tap av selvstendighet og økt behov for helse- og omsorgstjenester.

I en systematisk kunnskapsoversikt (*systematic review)*, utgitt i januar 2026, har en sørkoreansk forskergruppe undersøkt effekten av fallforebyggende tiltak hos personer som var 60 år eller eldre og hadde kognitiv svikt. Forskerne søkte etter engelskspråklige randomiserte kontrollerte studier (RCT) og studier med kvasieksperimentelt design, og det ble inkludert 17 studier i kunnskapsoversikten.

De inkluderte studiene undersøkte flere ulike utfallsmål, hovedsakelig knyttet til fall, kognitiv og fysisk funksjon, livskvalitet og funksjon i dagliglivet. Fallrelaterte utfall omfattet blant annet forekomst og antall fall, fallrisiko og frykt for å falle. Tiltakene omfattet fysisk trening, teknologistøttet trening samt ulike miljømessige og kognitive tilnærminger, og de ble gjennomført én til fire ganger i uken over en periode på fire til femtito uker. De fleste studiene undersøkte ulike former for fysisk trening, som Tai Chi, styrke- og balansetrening og gåprogrammer. Andre undersøkte teknologistøttet trening, tiltak rettet mot risikofaktorer i hjemmemiljøet, eller kombinasjoner av fysisk og kognitiv trening.

Den systematiske kunnskapsoversikten viste at flere av enkeltstudiene rapporterte bedring i balanse, muskelstyrke og gange, og redusert frykt for å falle. Enkelte studier rapporterte også bedring i kognitiv funksjon og livskvalitet, men resultatene for disse utfallene var mindre entydige. I oversikten ble data om fallhyppighet fra 10 studier sammenstilt. Forskerne fant en signifikant reduksjon i fallhyppigheten i intervensjonsgruppene sammenlignet med kontrollgruppene.

Hvordan kunnskapsoversikten ble gjennomført

Forfatterne av kunnskapsoversikten søkte i databasene PubMed, CINAHL, PsycINFO, EMBASE, CENTRAL og PQDT. Totalt ble 17 studier inkludert, hvorav 10 studier (13 datasett) ble sammenstilt (meta-analyse). Studiene var publisert på engelsk i tidsrommet 2016 til 2025, og de var gjennomført i Tyrkia, Sveits, Slovakia, Storbritannia, Sverige, Finland, Filipinene, Australia, USA, Canada, Brasil og Thailand. 16 av studiene var randomiserte kontrollerte studier, mens 1 hadde et kvasieksperimentelt design. Studiene målte en rekke utfallsvariabler, og utvalgsstørrelsen varierte fra 18 til 365 deltakere. Forskerne vurderte at de inkluderte studiene var gjennomgående av god metodisk kvalitet. 9 av de 17 studiene ble vurdert til å ha høy kvalitet, 7 til å ha akseptabel kvalitet og 1 til å ha lav kvalitet. Manglende blinding og frafall var blant de vanligste metodiske svakhetene.

Relevans

Denne systematiske kunnskapsoversikten viser at fallforebyggende tiltak kan redusere fallhyppigheten hos eldre med kognitiv svikt. I enkeltstudiene ble det også rapportert om positive resultater for blant annet balanse, muskelstyrke, gange og redusert frykt for å falle, men disse utfallene ble ikke sammenstilt i meta-analysen.

Funnene kan være relevante for norske helse- og omsorgstjenester, hvor forebygging av fall hos eldre med kognitiv svikt er en viktig del av oppfølgingen. Oversikten viser samtidig at fallforebyggende tiltak kan ha svært ulik utforming, fra fysisk trening og teknologistøttet trening til tiltak rettet mot risikofaktorer i hjemmemiljøet. Studien gir derfor ikke grunnlag for å konkludere med hvilken type tiltak som er mest effektiv.

Selv om de inkluderte studiene er gjennomført i ulike land og kontekster, gir funnene relevant kunnskap for norske helse- og omsorgstjenester om mulighetene for å forebygge fall også blant eldre med kognitiv svikt. Variasjonen i tiltakene, og kontekstene de ble gjennomført i, understreker samtidig betydningen av å tilpasse fallforebyggende tiltak til den enkeltes funksjonsnivå, behov og lokale forhold.

Kilde

Choi, H., Tak, S. H., & Lee, D. (2026). Fall Prevention Interventions for Cognitively Impaired Older Adults: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Western journal of nursing research, 48*(1), 90–101. https://doi.org/10.1177/01939459251381979

omsorgsbiblioteket

Utgitt av: Senter for omsorgsforskning, 2026
www.omsorgsbiblioteket.no