



AT BLIVE ÆLDRE ER SOM
AT SPILLE ISHOCKEY.

MAN KAN HAVE BRUG
FOR BESKYTTELSE FOR AT
OVERLEVE





Hoftebeskyttere redder liv.

Hvert år falder cirka 11 000 ældre og slår sig så slemt, at de får et hoftebrud.

Skaden fører ofte til en lang genoptræning og mange lider også af funktionelle begrænsninger, såsom nedsat evne til at gå og frygt for at falde igen.

For en stor del, næsten én ud af ti, sker det værste - de dør. Det er faktisk tre gange flere danskere, der dør på grund af faldskader end der dør i trafikken.

Men det ser ikke så sort ud.
Hoftebeskyttere kan bidrage til, at mange hoftebrud aldrig forekommer.

Du kan ikke forhindre alle ældre i at falder.

Men du kan sørge for, at de lander blødt.

Med alderen øges sandsynligheden for, at falde og dø af en hoftefraktur. Risikoen er endnu større, hvis du allerede er plaget af osteoporose eller slagtilfælde.

At være i stand til at have et aktivt liv, ud fra egne forudsætninger har store positive effekter på sundhed og velvære. Den største effekt for et godt helbred er fysisk aktivitet, da det er med til at styrke knoglemassen. Der er mange andre fordele ved at holde sig fysisk aktiv. Muskelstyrke, balance, gang, reaktions og iltoptagelsesevne kan forbedres eller opretholdes, hvilket øger muligheden for et aktivt liv med en høj livskvalitet.

Et fald kan dog ændre meget. En hoftefraktur, som er den mest alvorlige og en meget almindelig konsekvens af skade, kan føre til, at evnen til at gå forringes drastisk. Mange ældre har svært ved at vende tilbage til deres egne hjem og livet udvikler sig i en retning, som vi måske ikke ønsker.

Et studie vedrørende ældre og hvorfor de falder, offentliggjort i The Lancet, viser, at de ældre falder, selv om forebyggende foranstaltninger iværksættes. De fleste, 41%, faldt, da de kom ud af balance, enten efter de flyttede sig på plan flade, hvilede/ satte sig eller var stående i neutral stilling. Forskning viser, at det er næsten umuligt at forhindre alle fald, selv hvis man tager karmene og tæpperne væk. Det er derfor, det er så vigtigt at afbøde virkningerne af faldet og at handle, før det er for sent.

Det er med andre ord vigtigt at tilpasse omgivelserne men det bør aldrig være den eneste foranstaltning for at forebygge faldulykker. Da ældre mennesker ofte falder ved gang på flad overflade uden indflydelse fra eksterne faktorer, her er SafeHip® Hoftebeskytteren den eneste foranstaltning, der umiddelbart kan reducere risikoen for fraktur.





Sådan fungere verdens bedste hoftebeskytter – SafeHip!

SafeHip® er som et par polstrede underbukser der bæres under bukserne eller kjolen. Funktionen er enkel. Ved et fald, fungerer beskytteren både energiabsorberende og energispredende. Slaget mod hoftebenet dæmpes og i stedet for, at hoftebenet skal optage al kraften, så distribueres den i det bløde væv. Inde i bukserne sidder det stødabsorberende materiale i form som en hestesko omkring hoftebenet. Ligesom en bøjle, der holder frakturen væk.

SafeHip® er den eneste bløde hoftebeskytter med dokumenteret klinisk effekt, der reducerer risikoen for hoftefraktur ved fald med 60%.

Biomekaniske studier af hoftebeskyttere fra forskellige producenter viser, at langt fra alle bukserne virkelig beskytter mod knoglebrud. Disse undersøgelser viser klart, at SafeHip® med sit hesteskoformede bløde skjold giver den bedste beskyttelse mod hoftefraktur.

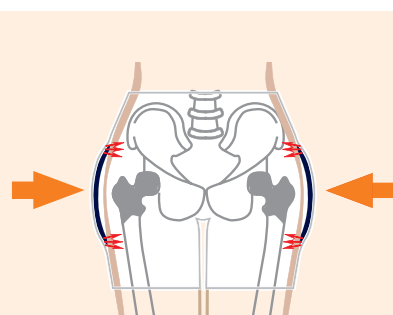
Anvendelse af SafeHip® er et af de mest enkle og mest omkostningseffektive måder, at reducere risikoen for faldrelaterede hoftefrakturer.

CLINICALLY PROVEN
CLINICALLY TESTED ON
MORE THAN
7000
INDIVIDUALS *

SafeHip – forskellige modeller til forskellige behov

For at hoftebeskytteren kan beskytte, skal de være så behagelige, at de rent faktisk bliver brugt. Bukserne skal være lette, at tage af og på og behagelige at bruge både dag og nat.

Derfor findes SafeHip® i forskellige versioner til forskellige brugeres behov. Vi anbefaler SafeHip® med indsyet skjold, sikkert og hygiejnisk.



PATENTERET HESTESKOFORMET SKJOLD

SafeHip® har et blødt hesteskoformet hofteskjold, der er både energiabsorberende og energispredende.

Hesteskoformen muliggør at en stor del af de kraften ved et fald ledes væk fra hoftebenet, og i stedet absorberes af det bløde væv rundt om.

SAFEHIP- VERDENS MEST VELDOKUMENTEREDE HOFTEBESKYTTER

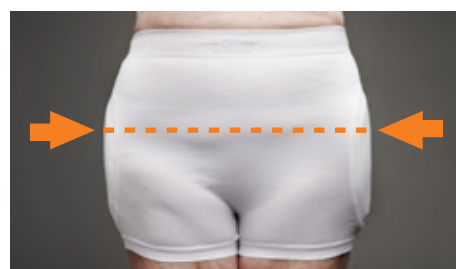
Med mere end 20 års erfaring i forskning og udvikling er SafeHip® den sikreste og mest komfortable hoftebeskytter til rådighed i dag. Både Classic foam-beskytteren og den tekstile AirX-beskytter er hesteskoformet og har i bio-

mekaniske studier vist sig, at have markedets mest beskyttende egenskaber. **Alle SafeHip® produkter er CE-mærkt, Klasse 1.**

AT TAGE MÅL

For at bestemme den korrekte størrelse, måles hoftemålet på det bredeste sted. Størrelserne overlapper lidt, se nedenstående tabel. Hvis hoftemålet er i området mellem to størrelser, skal du vælge den mindre størrelse, hvis dine lår er slanke og den større, hvis dine lår er kraftigere eller om den skal anvendes til inkontinens ble.

	SafeHip AirX	SafeHip Classic	SafeHip Active
XS	65-85	65-85	-
S	75-95	75-95	85-95
M	90-110	90-110	95-105
L	100-120	100-120	105-115
XL	110-140	110-140	115-125
XXL	120-150	-	-





SafeHip AirX, med tekstilbeskyttelse

SafeHip® AirX er en hoftebeskytter med bløde, tekstile fastsyede skjold. Skjoldet opleves som bøjeligt og bukserne er luftige og behagelige at have på. SafeHip® AirX er rundstrikket og meget elastisk, hvilket gør den nem at tage af og på. Kan anvendes som underbukser eller som overtræks bukser. Fås i unisex-, herre- og open-model, der er åben i skridtet.

VASKERÅD: Kan vaskes på op til 95° og tørretumbles ved høj temperatur. Øget levetid opnås ved lavere vaske /tørnings temperatur.

MATERIALE: Bomuld 58%, Polyamid 36%, Elastan 6%. Latexfri.



SafeHip Classic, med foamskjold

SafeHip® Classic er en hoftebeskytter, der fås både isyet og aftagelige bløde foamskjold. Buksen er luftig og meget behagelig at have på. Safehip® Classic er rundstrikket og meget elastisk, hvilket gør, at den er nem at tage af og på. Kan anvendes som underbukser eller som overtræks bukser. Fås i unisex- og open-model, der er åben i skridtet.

VASKERÅD: Maskinvask 60°. Tørretumbling ved lav temperatur. Øget levetid opnås ved lavere vaske /tørnings temperatur.

MATERIALE: Bomuld 71%, Polyester 25%, Elastan 4%. Latexfri.



SafeHip Active, med foamskjold

Safehip® Active er et hoftebeskytter i bælte model, specielt designet til seniorer med en aktiv livsstil Giver en behagelig kompression og anvendes med fordel udenpå tøjet. SafeHip® Active er fremstillet af et åndbart materiale de gør det meget behageligt at have på.

VASKERÅD: Maskinvask 40°. Fastgør velcro ved vask. Anvend gerne en vaskepose.

MATERIALE: Polyester 78%, Elastan 22%. Latexfri.

VORES MODELLER

	Model	Artikkel-nummer	Størrelse	Fastsyede skjold	Udtagelige skjold
SafeHip AirX	Unisex	60310	XS-XXL	✓	-
	Herre	60311	↓	✓	-
	Open	60314	↓	✓	-
SafeHip Classic	Unisex	60300	XS-XXL	✓	-
	Unisex 3-pack	60307	XS-XL	-	✓
	Open	60304	XS-XL	✓	-
SafeHip Active	Unisex	60330	S-XL	✓	-



SafeHip hoftebeskytter er en god livsforsikring.

I mange kommuner har politikerne besluttet, at hoftebeskyttere bør subventioneres. Det betyder, at samfundet tager et velkomment ansvar ud fra et sundhedsøkonomisk perspektiv.

En alvorlig konsekvens ved fald kan være hoftebrud. Cirka 11.000 patienter indlægges årligt i Danmark med hoftebrud. 85 % af disse patienter har knogleskørhed og dermed høj risiko for nye brud. Fem år efter et hoftebrud har 20 % eksempelvis pådraget sig endnu et hoftebrud, mens 57 % rammes af andre knoglebrud. Dødeligheden blandt patienter med hoftebrud er desuden markant højere end i en sammenlignelig befolkningsgruppe. Et hoftebrud er forbundet med udgifter til behandling og genoptræning i størrelsesordenen kr. 96.000 i det første år og i alt kr.

280.000 i de første ti år. Dette tal skal sammenlignes med 1.300 kroner, hvilket er omkostningerne ved, at udstyre en person med SafeHip® hoftebeskytter i et år. Studier viser at det er sundhedsøkonomisk berettiget, at tilbyde hoftebeskytter til folk med høj risiko for at falde. Nogle hoftebeskyttere pr. pensionist giver med andre ord, en bedre mulighed for et langt, aktivt og skadefrit liv

Hvis alle personer med fald risiko blev tilbudt SafeHip® hoftebeskyttere ville antallet af hoftebrud blive stærkt reduceret og både penge og menneskelige lidelser kunne spares. SafeHip® kan ses som en økonomisk og god livsforsikring, hvor både samfundet og den enkelte bliver vinderen.

SÅ DETTE FORTÆLLER
FYSIOTERAPEUTEN
PÅ PLEJEHJEMMET MIDT I
KØBENHAVN OM
SAFEHIP.

”

”En naturlig del af arbejdet”

I Københavns kommune har ældre i plejeboliger siden 1998 fået tilbudt gratis hoftebeskyttere, hvilket indebærer at rehabiliterings team bestiller bukserne og kommunen står for betalingen. Vi har mødt Mira Malevic, fysioterapeut på et plejehjem midt i København.

En analyse af Folkesundhed København i 2007 har vist, at de borgere der var tildelt hoftebeskytter havde 2/3 lavere forekomst af hoftebrud sammenlignet med de, der ikke havde anvendt hoftebeskytter. Det samme indtryk har Mira Malevic på plejehjemet i København.

Hvor stort er problemet med hoftefracturer i Københavns kommune?

Hoftefracturerne er helt klart reduceret efter vi begyndte at bruge hoftebeskyttere.

Mira fortæller at alle beboere får tilbudt hoftebeskyttere ved indflytningen, "for man ved aldrig hvornår der sker et fald". Derefter er der løbende evaluering af

beboerens behov. Så plejehjemet har mange brugere af hoftebeskyttere.

Hvad synes personalet og beboerne om at anvende hoftebeskyttere?

Hoftebeskyttere er en naturlig del af arbejdet, så det er intet problem. Det eneste er, at nogle af beboerne ikke får bukserne helt op efter de selv har klaret toiletbesøg, men er personalet ser til at det fungerer.

De fleste af beboerne har accepteret hoftebeskytterne og nogle der kendte de tidligere "hårde skaller" er glade for en nyere model, der har bløde skaller. Alt i alt er de glade for hoftebeskytterne.

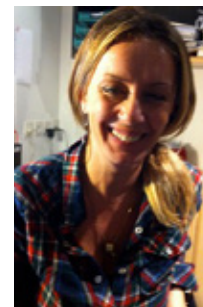


Bild: Mira Malevic

I Københavns kommune har ældre i plejeboliger fået tilbudt gratis hoftebeskyttere.

Sundhedsstyrelsens synpunkt er klar. Brug Hoftebeskytter.

Fald kan reduceres væsentligt ved en multifaktoriel intervention over for en højrisikogruppe. Det har betydning for funktionsnedsættelse, livskvalitet, sygelighed og død.

En mere systematisk undersøgelse og behandling for knogleskørhed kan skåne patienterne for gentagne hoftebrud og forebygge dødsfald. Det er vurderingen i en såkaldt Medicinsk Teknologivurdering (MTV), som en tværfaglig arbejdsgruppe netop har udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. Rapporten konkluderer, at det bør overvejes at give alle patienter i Danmark med hoftebrud tilbud om systematisk undersøgelse og behandling for knogleskørhed.

RISIKOVURDERING

Et metode til at vurdere risikoen for fald er Downton Fall Risk Index. Med støtte af vurderingen, kan hver senior tilbydes en sikker pleje.

Tabellen til højre viser, hvordan risikofaktorer lægges sammen for, at få en sum mellem 0-11. **En sum på tre eller mere indikerer høj fald risiko = hoftebeskytter på!**

Det er vigtigt ikke kun at fokusere på den totale sum. Husk, at de mest retvisende oplysninger om en persons risiko for at falde, er dem der står personen nærmest.

Summen i de forskellige delområder giver den nødvendige vejledning om risikoområder, hvor der bør sættes ind. Ved at sætte ind på flere områder på samme tid, har vist sig at være mest effektivt. Informere patienten og pårørende om risikovurderingen og hvilke forebyggende foranstaltninger der planlægges.

DOWNTON RISK FALL INDEX

TIDLIGERE FALD	SKALA
Ja	1
MEDICINERING	
Ingen	0
Beroligende / søvnmiddel / antipsykotika	1
Diuretika	1
Antihypertensiv (andet end diuretika)	1
Antiparkinson lægemidler	1
Antidepressiva lægemidler	1
Andre lægemidler	0
SENSORISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE	
Ingen	0
Synshandicap	1
Nedsat hørelse	1
Nedsat motorisk funktion (tegn på lammelse)	1
KOGNITIV FUNKTIONSNEDSÆTTELSE	
Orienteret	0
Ikke orienteret (kognitive funktionsnedsættelse)	1
GANGEVNEN	
Sikker	0
Usikker	1
Mangler	0
TOTAL	-

SafeHip® Active

SafeHip® Active er et hoftebeskytter bælte til aktive personer. Du sætter det udenpå dit tøj, som hvis du binde en trøje omkring din talje. Enkelt, fleksibelt og sikkert.

Spørgsmål og svar.

Hoftebeskyttere hjælper ikke altid, hvorfor skal de så anvendes?

Der findes studier, der viser tvivlsomme resultater ved anvendelse af hoftebeskyttere. Disse undersøgelser er blevet udført med bukser med lav funktion eller ubehagelig skjold. Som et resultat er de bukser ikke altid brugt, dette er inkluderet i de dårlige resultater. Det er lidt ligesom en cykelhjelm kun hjælper, hvis det sidder på hovedet, ikke når den efterlades på hattehylden. Kliniske studier viser, at SafeHip® med bløde og effektiv hestesko formet beskyttelse reducerer risikoen for faldrelaterede hoftebrud med 60%.

Kan alle mennesker med faldtendens anvende hoftebeskyttere?

Ja. SafeHip® hoftebeskytteren er en god beskyttelse for alle med faldtendens. Dog er vi alle forskellige derfor findes SafeHip® i forskellige modeller for, at det skal være let at finde en passende buks.

Er hoftebeskytteren behagelig?

Naturligvis kan man føle sig lidt usikker inden brugen af hoftebeskyttere. SafeHip® AirX er den mest bøjelige af vores modeller og er derfor ideel til, at bære døgnet rundt. Med SafeHip® AirX er det rart, at sove på siden uden skjoldet virker generende.

Hvordan gør man ved valg av størrelse, hvis brugeren har inkontinens ble?

Inkontinens ble påvirker ikke valg av størrelse.

Mål det bredeste sted omkring hoften. Hoftebeskytteren er elastisk og former sig efter brugeren. Der er også modeller med åben skridt.

Brugeren passer to størrelser i henhold til mål tabellen. Hvilken en skal vi vælge?

Er brugeren en mager person vælges den mindre størrelse og omvendt, hvis det er en person med kraftigere mave eller lår. SafeHip® bør ikke være stram eller føles ubehagelig.

Hvorfor er skjoldet fastsyet?

Når skjoldet er syet i sidder det altid placeret korrekt og risikerer ikke, at blive væk i håndteringen af vasketøj. SafeHip® skjoldet kan tåle både vask og tørretumbling uden problemer.

Giver det mening at bruge hoftebeskyttere, hvis man allerede har haft en hoftefraktur?

Ja. Tidligere fald og knoglefraktur er stærke risikofaktorer for nye frakturer. SafeHip® er et klogt valg for alle, der har haft en hoftefraktur.

FOR DEM AF JER, DER ØNSKER AT LÆSE MERE:

- Senior Alert: <http://www.lj.se/senioralert>
- Rikshöft: <http://rikshoft.se/>
- Vårdhandboken: <http://www.vardhandboken.se/>
- Öppna jämförelser av äldreomsorg. Socialstyrelsen: <http://www.socialstyrelsen.se/oppnajokforelser/alldreomsorg>
- Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar 2012. Socialstyrelsen: <http://www.socialstyrelsen.se/>
- Fall och fallskador: Åtgärder för att förebygga (2011). Sveriges Kommuner och Landsting. <http://www.skl.se/>

Information til sundhedspersonale.

Hoftebrud er efter hjertekarsygdomme den førende årsag til hospitalsindlæggelse. Hoftebrud er den gruppe af alle typer af kirurgiske sygdomme, der forbruger mest pleje. Statistikkerne viser, at dødeligheden er lidt forhøjet (10-15%) hos patienter med hoftefraktur under det første år efter en hoftefraktur, sammenlignet med alder og køns-matchedede kontrolpopulationen uden hoftebrud.

Hoftebeskyttere kan forebygge hoftebrud ved faldulykker. Denne kommenteret udenlandsk medicinsk teknologivurdering (KUMTV) fra Sundhedsstyrelsen sætter fokus på brugen af hoftebeskyttere til ældre i plejeboliger og konkluderer, at hoftebeskytterne kan reducere risikoen for sygdom og død og nedbringe antallet af skadestuebesøg, sengedage ved indlæggelse og genoptræningsforløb. KUMTV-rapporten er baseret på en canadisk MTV, som bygger på en systematisk litteraturgennemgang og en model for omkostningseffektivitet. En beregning på baggrund af den canadiske rapport og danske erfaringer viser, at korrekt brug af hoftebeskyttere kan medføre besparelser op til 15-20 mio. kroner årligt på indlæggelser som følge af hoftebrud. Dette beløb refererer alene til den primære behandling. Hertil kommer omkostninger til efterforløbet med genoptræning, eventuelle komplikationer og/eller komorbiditet, hvorimod omkostningen til introduktion af selve hoftebeskytterne skal modregnes. At give hoftebeskyttere til ældre med høj fald risiko i døgninstitutioner er en omkostningsbesparende foranstaltning i forhold til ingen handling.

Blandt de vigtigste foranstaltninger for, at forebygge fald og fald skader er, at uden at tøve bedømme sandsynligheden for, at en patient vil falde og de foranstaltninger, der skal sættes ind. Procedurene skal omfatte både medicinske rutiner og sygeplejen. Studier viser, at den bedste effekt til at opnå et højt niveau af sikkerhed for vores ældre og lav forekomst af frakturer er multifaktoriel. Det handler om at arbejde med faldprævention, ernæring, gennemgang af medicin, give god belysning og gangtræning for at nævne et par vigtige indsatser. Tilpasning af miljøet må aldrig være den eneste foranstaltning for, at forebygge faldulykker. Ældre mennesker falder ofte ved gang på flad overflade og uden indflydelse af eksterne faktorer. Studier udført med henblik på, at undersøge

hoftebeskytters effektivitet for, at reducere risikoen ved hoftefraktur viser i en Cochrane review at hoftebeskyttere yder beskyttelse mod hoftefraktur. Gennemgangen påpeger imidlertid, at en af de vanskeligheder med Hoftebeskytteren er compliance /accept, hvilket overvejende kan forklares med, at de første modeller havde hårde skaller og vanskelige bukser. SafeHip® har i dag kun smidige bløde skaller over hofterne og buksen er rundstrikket og elastisk. Et andet vigtigt aspekt er, at alle hoftebeskyttere fra forskellige producenter er ikke altid lige effektive. Der findes endda hoftebeskyttere der ikke beskytter overhovedet. SafeHip® er den eneste klinisk dokumenteret effektive hoftebeskyttere med 60% fraktur risikoreduktion. Dette er takket være den patenterede hesteskoform der afleder energi fra et fald ud i det bløde væv, væk fra hoftebenet. Selv sammenlignende biomekaniske undersøgelser viser, at SafeHip® giver absolut mest effektive beskyttelse mod hoftefraktur.

CITATION:

- Lauritzen JB, Petersen MM, Lund B. Effect of external hip protectors on hip fractures. *Lancet*. 1993; 341: 11-13
Ett genombrott inom frakturprevention. Med SafeHip reducerades antalet höftfrakturer med mer än 50 %.
- Gillespie WJ, Gillespie LD, Parker MJ. Hip protectors for preventing hip fractures in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 10.
Alla höftskydd skyddar inte lika bra vilket denna omfattande litteraturgenomgång visar.
- Bentzen H, Berglund A, Forsén L. Risk of hip fractures in soft protected, hard protected, and unprotected falls. *Injury Prevention* 2008; 14: 306-310
Frakturrisken reduceras med nära 60 % vid användande av antingen hårda eller mjuka SafeHip.
- Robinovitch S, Feldman F, Yang Y, Schonnop R, Lueng PM, Sarraf T, Sims-Gould J, Loughin M. Video Capture of the circumstances of falls in elderly people residing in long-term care: an observational study. *Lancet*. 2013; 381(9860): 47-54.
Att halka är en ovanlig orsak till fall bland äldre. Den vanligaste orsaken är helt enkelt att komma i obalans trots att fallpreventiva åtgärder genomförs.
- För mer information, kontakta gärna NordiCare: 042-35 22 20

Husk!

Det er med hoftebeskytter som med cykelhelme.
De skal anvendes for at yde beskyttelse.
Forbliver de i skabet, gør de ingen nytte.



SafeHip[®]
Livredder.

NordiCare[®] 

NORDICARE ORTOPEDI + REHAB AB • Hamnplanen 24 • SE-263 61 Viken
Kontor: +46 (0)42-35 22 20 • Fax: 042-35 22 21 • www.nordicare.se