






I systematiska översikter söker man efter och sammanfattar studier. I denna systematiska Cochrane-översikt ställdes frågan: Vad är effekten av fallförebyggande träning hos hemmaboende äldre? Träningen jämfördes med sedvanlig behandling och behandlingsformer som inte syftade till att minska antalet fall.

Resultaten visar att fallförebyggande träning:

- Minskar antalet fall per år
- Minskar antalet personer som faller
- Möjligen ger en minskning av antal personer med fallrelaterade frakturer
- Möjligen minskar fallrelaterade besök inom hälso- och sjukvården
- Det är väldigt osäkert om det minskar inläggningar på sjukhus
- Möjligen finns bara en liten eller ingen skillnad på självskattad livskvalitet

Vad är effekten?	Utan träning	Med träning	Tillit till resultatet ¹
<p>Antal fall</p> <p>Träning minskar antalet fall per år jämfört med ingen träning</p>	850 per 1000 äldre	655 (604 till 706)* per 1000 äldre	 Hög
<p>Antal personer som faller</p> <p>Träning minskar antalet personer som faller jämfört med ingen träning</p>	480 per 1000 äldre	408 per 1000 äldre (389 till 428)*	 Hög
<p>Fallrelaterade frakturer</p> <p>Träning ger möjligen mindre antal personer med fallrelaterade frakturer jämfört med ingen träning</p>	64 per 1000 äldre	47 per 1000 äldre (36 till 61)*	 Låg
<p>Behov av besök inom sjukvården</p> <p>Träning minskar möjligen antal personer som söker vård efter ett fall jämfört med ingen träning</p>	211 per 1000 äldre	129 per 1000 äldre (100 till 167)*	 Låg
<p>Inläggning på sjukhus</p> <p>Vi vet inte om träning minskar antalet sjukhusinläggningar på grund av fall då tilliten till resultatet är väldigt lågt</p>	Vi väljer att inte rapportera resultat som det bedöms finnas väldigt låg tillit till	Vi väljer att inte rapportera resultat som det bedöms finnas väldigt låg tillit till	 Väldigt låg
<p>Självskattad livskvalitet</p> <p>Möjligen är det ingen eller liten skillnad på självskattad livskvalitet jämfört med ingen träning</p>	Skillnad på mindre än 1 steg på en skala, där gränsen för en klinisk relevant skillnad brukar vara mellan 3-5	Skillnad på mindre än 1 steg på en skala, där gränsen för en klinisk relevant skillnad brukar vara mellan 3-5	 Låg

*Talen i parentes visar felmarginalen med ett 95% konfidensintervall. Detta är ett mått på hur osäkert resultatet är på grund av statistisk slump.

¹Tilliten till resultatet handlar om hur trygga vi kan vara på att resultatet återspeglar hur effekten är i verkligheten.