

AKTIV SENIOR

Fallolyckor

Utdrag ur PRO´s material "Med hälsan i behåll"

Vi människor har en tendens att tänka "det händer inte mig" och sedan knacka med knogen i bordet och säga "peppar, peppar ta i trä". Även samhället i stort tenderar att inte ta fallolyckor på tillräckligt stort allvar. Många av fallen skulle kunna undvikas – om det fanns bra och tillräckligt med förebyggande insatser.

PRO har en lång tradition av att arbeta för att förebygga fallolyckor – bland annat i projektet: *Bättre tänka efter före*.

Fallolyckor är den olyckstyp i Sverige som orsakar flest akutbesök, inläggningar på sjukhus och flest dödsfall. Det är också en av de olyckstyper som ökar snabbast. Varje år faller cirka 70 000 personer så illa att de behöver uppsöka sjukvården och 1 000 personer dör till följd av fallolyckor.

Människor över 65 år löper större risk att skada sig, än yngre, bland annat på grund av medicinska problem, nedsatt syn, försämrad gångförmåga eller balans. Skadorna blir också ofta allvarigare på grund av att äldre är skörare. Detta kan leda till komplikationer med längre sjukdomsperioder som resultat eller ha dödlig utgång.

Det är viktigt att stimulera insatser som bidrar till färre risker för skador och olycksfall. Många äldre människor har viljan att vara mer rörliga och aktiva. Därför är det viktigt att äldre får tillgången till säkra, trygga och stimulerande inom- och utomhusmiljöer.

Fallolyckor innebär mycket mänskligt lidande och stora kostnader för samhället.

Balansera mera

– Förebygg fallolyckor med maten, motionen och medicinerna

Socialstyrelsens kampanj *Balansera mera* lyfter fram att många av de fallolyckor som inträffar aldrig skulle behöva ske.

Genom att äta näringsriktig mat, styrke- och balansträning samt att se över sitt medicinintag så skulle många fallolyckor aldrig ske.

Maten: Bra mat gör dig starkare. Maten ger kroppen energi och näring samtidigt som den stärker dina muskler och skelett. Med åren behöver vi allt mer protein och fett. Om du äter två lagade måltider per dag ökar chansen att du får i dig vad du behöver. Till lunch och middag är det bra med protein i form av kött, fisk och ägg, kolhydrater genom ris, pasta, potatis och bröd samt grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Motionen: Träning gör dig starkare. Styrketräning ökar muskelmassan och risken att falla minskar. Även balansträning har stor betydelse för att minska risken för fall. Välj roliga träningsformer, gör det som känns mest lockande för dig. Om du ofta sitter still kan du kanske ta för vana att resa dig upp regelbundet för dig som inte har möjlighet att resa dig, finns det övningar som kan göras sittande.

Medicinerna: Fråga doktorn om dina mediciner. Läkemedel kan vara orsaken till att många faller och skadar sig. Så var uppmärksam på effekten av dina mediciner. Om du använder läkemedel och du märker av biverkningar till följd av medicineringen, skriv upp det och prata med din läkare om detta när ni träffas. Om du har flera olika mediciner kan du kanske behöva en läkemedelsgenomgång.

Utöver mat, motion och medicinering kan det vara bra att säkra sitt hem genom att kontrollera mattor och sladdar, se över belysningen, bära sin mobiltelefon, ta bort höga trösklar om det går, ha saker nära till hands, säkra badrummet och ordna en sittplats där du kan sitta och vila.

En utbildning framtagen av:

KORPEN

■ ■ Svenska Motions-
■ ■ idrottsförbundet

I samverkan med:

PRO

Produktionen är framtagen i samarbete med:

 **Idrottsutbildarna**

Finansierad av:

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**