



Friska Täby medverkar till att antalet fall för seniorer minskar i Täby.

Nationell kampanj ska minska fallolyckor bland äldre

Nationell kampanj ska minska fallolyckor bland äldre. MSB vill därför uppmärksamma äldres utsatthet genom att samordna en nationell informationskampanj som genomförs tillsammans med regioner, kommuner och organisationer.

MSB samordnar kampanjen "Bättre balans – Goda vanor för en friskare och säkrare vardag" under en vecka i samband med FN:s äldre dag den 1 oktober. Årets tema är träning och aktivitet.

– Träning ger god fysik och ökad livskvalitet och det är aldrig för sent att börja träna. Vi människor är gjorda för rörelse och därför är det viktigt att vara aktiv. Träning minskar risken för fallolyckor säger Inger Mörk, som arbetar med äldresäkerhetsfrågor vid MSB.

Men träningen måste vara utmanande och utgå från individens egen förmåga. Och intensiteten behöver öka allt eftersom man blir starkare för att träningen ska ge bästa möjliga effekt. Styrketräning minskar risken för att falla men även för att exempelvis drabbas av demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar.

Fakta om fallolyckor för personer äldre än 65 år

- Antal döda: Omkring 1 600 varje år (4 varje dag)
- Antal äldre i slutenvård: 50 000 per år (200 varje dag)
- Antal besök på akutmottagningar: Omkring 100 000 människor varje år

Drygt sex gånger fler personer dör i fallolyckor än i vägtrafiken och sju gånger fler läggs in på sjukhus till följd av fall. Medellivslängden i Sverige har ökat stadigt under en längre tid och ser ut att fortsätta stiga. Nästan 20 procent av befolkningen (1,89 miljoner människor) i Sverige är 65 år och äldre. Av dessa är drygt 1 000 000 kvinnor och 880 000 män.

Tips och råd för att minska risken för fallolyckor

- Fysisk aktivitet (styrketräning, balansövningar, promenader)
- Ät näringsriktig mat och drick mycket vatten
- Be din läkare att regelbundet se över dina läkemedel
- Ha bra belysning i bostaden
- Se över möbleringen, är det något jag kan snubbla på? Mattor? Halkskydd under mattor
- Inga lösa sladdar på golvet, ta bort höga trösklar
- Använd alltid halkmatta i dusch och badkar och montera handtag på väggen
- Använd broddar då det är vinter och halt