

Bättre balans kan rädda livet på äldre i Lomma

29 oktober 2024 14:54

Kanske är det här och nu som Ulla Cannon förlänger sitt liv och ger sig själv en fortsatt självständig framtid.

”Stepping on” kallas försöket som provas i Lomma med syfte att förebygga fallolyckor som ofta kan påverka återstoden av livet för många av de äldre.



Mats Amnell
Text



Ulla Cannon och de andra deltagarna tränar balansen för att förebygga fallskador. Programmet hon deltar i har som syfte att främja hälsa och förbygga olyckor.

Bild: Mats Amnell

Idén och utformningen av konceptet kommer från Australien och det är baserat på forskning. Erfarenheten är att det går att förebygga en tredjedel av alla fallolyckor.

Ulla Cannon, 83 år, vet vad en sådan kan innebära.

– För några år sedan föll jag på en ojämnhet i marken och bröt högra handen. Jag var gipsad i ett par månader. Min syster blev min chaufför och fick hjälpa mig med mycket annat. Det var tur att jag hade henne eftersom jag bor ensam, berättar hon.

Numera har armen läkt och fungerar normalt. Men Ulla Cannon är ändå orolig för att en dag falla på nytt och då få bestående rörelsehinder.

– Jag bor i lägenhet med hiss, så jag hade kunnat ta mig ut om jag hade hamnat i rullstol. Men jag hade ändå blivit mer beroende av andra. Jag vill ju vara självständig så länge jag kan.



”Jag gör övningarna 20 minuter varje dag. Det är viktigt att jag behåller balansen. Den är ju en färskvara och jag vill hålla mig frisk så länge som möjligt”, berättar Ulla Cannon.

Bild: Mats Amnell

Hon och ett tiotal andra äldre personer har kommit till mötesplatsen Havsblick den här förmiddagen. De utgör en av två grupper som genomgår samma program.

Tidigare i år gjorde kommunen ett utskick till drygt 2400 kommuninvånare.

Frågan: ”Vill du delta i hälsosamtal?”

– Målgruppen var äldre personer utan hemtjänst eller hemsjukvård. Vi fick omkring 600 svar. Urvalet till Stepping on har därefter skett utifrån att man ska vara över 65 år, ha fallit det senaste året eller vara rädd för att falla, berättar fysioterapeuten Åsa Selberg.

De övriga knappt 600 personer som anmält intresse för att delta har istället erbjudits hälsosamtal i grupp vid vardera ett tillfälle.



Fysioterapeuten Åsa Selberg hoppas att programmet ska bidra till att förbygga fallolyckor i Lomma kommun – kanske så många som var tredje. Så ser i vart fall resultaten ut där programmet använts tidigare.

Bild: Mats Amnell

Högre ålder innebär att krafterna avtar och att balans och sinnesförmågor blir sämre. I många fall går det som för Ulla Cannon. Ett ögonblick av ouppmärksamhet och plötsligt har livet förändrats.

I en del fall blir skadorna bestående och en självständig tillvaro kan bli till ett begränsat och mer isolerat liv. Kanske också kortare. Sämre rörlighet och

handlingsförmåga kan få livsglädjen att avta och även dra igång andra typer av ohälsa.

I 2000 fall årligen avlider personer efter fallolyckor i Sverige.

– Kostnaderna för olyckorna är stora för samhället. Men också för individen som får betala ett högt pris genom sitt lidande, säger Åsa Selberg.

I samlingssalen på Havsblick sitter deltagarna på stolar i en cirkel. Åsa Selberg hör efter hur det gått med träning och balansövningar sedan senast.

Träffen är en av sju där man går igenom en mängd företeelser i vardagen som kan påverka risken för fallolyckor. Risker i hemmet och i offentliga miljöer, syn- ögonhälsa, sömn, säkra skor och hjälpmedel är några exempel.

Den här dagen är specialistsjuksköterskan Erica Nordlöf på plats för att informera om läkemedel och sömn. Både det förstnämnda och brist på det senare kan påverka balans och hjärn- och kroppsfunktioner.

– Be er läkare om en genomgång av era läkemedel minst en gång om året så att ni har rätt mediciner och koll på biverkningar, tipsar hon.



Dagens träff börjar med en samling där fysioterapeuten Åsa Selberg frågar runt om hur hemmaträningen av deltagarnas balans gått.

Bild: Mats Amnell

Under en kort paus stiger sorlet. Åsa Selberg är nöjd.

– Ofrivillig ensamhet är störst bland dem som är 75 år och äldre och något som också påverkar hälsan. Träffarna fyller en social funktion där det knyts kontakter, säger Åsa Selberg och fortsätter:

– Någon har frågat efter en lista med kontaktuppgifter till alla deltagare. En annan går på Friskis och Svettis och drar med sig någon annan. Någon är med i PRO och berättar om deras aktiviteter. Det ger positiva följder.

Träffen avslutas med olika balansövningar som deltagarna även förväntas ägna sig åt hemma.

Ulla Cannon berättar att hon tränar varje dag.

– Jag tror nog att balansen är lite sämre än förr. Det blir ju så med både den och med musklerna, säger hon och fortsätter:

– Jag gör övningarna 20 minuter varje dag. Det är viktigt att jag behåller balansen. Den är ju en färskvara och jag vill hålla mig frisk så länge som möjligt.



Balansträning på Havsblick. Deltagarna prövar att göra olika rörelser stående på ett ben. Stolarna finns med som stöd så att de förebyggande övningarna i sig inte ska leda till fallolyckor.

Bild: Mats Amnell

Efter att de sju träffarna är genomförda får varje deltagare ett uppföljningssamtal efter en månad. Efter ytterligare två månader ordnas en återträff för hela gruppen.

Men Åsa Selberg hoppas kunna ge nya möjligheter genom att försöksverksamheten blir permanent och fortsätter att erbjudas till äldre kommuninvånare i Lomma.

– Vi vet inte vad som händer efter nyår. Men vi vill ju jobba förebyggande och det finns mycket pengar att spara, säger hon.

Högt pris i pengar och lidande

- Drygt 2000 personer dör varje år i fallolyckor i Sverige.
- Cirka 70 000 personer skadas så illa att de behöver läggas in på sjukhus.

- Samhällets totala kostnad ligger på cirka 16,8 miljarder kronor.
- Genomsnittlig kostnad för en person som skadas svårt i en fallolycka uppskattas till cirka 273 600 kronor för sjukvård och ökat behov av äldre- och annan omsorg.

Källa: Socialstyrelsen



Mats Amnell
mats.amnell@hdsydsvenskan.se
040-281359

+ Följ

ÄMNEN I ARTIKELN

Lomma

+ Följ

Veckan som gick i Lomma

Summerar vår bevakning av Lomma under veckan så att du inte missar något viktigt.

 Anmäl dig

Nästa artikel under annonsen



Lunds nya bussnät

Sandberg (L) öppnar för att dra om busslinje till stadskärnan

12 november 2024 06:08

Lunds stadsbusslinjer kan behöva dras om så att fler passerar området kring Botulfsplatsen. Det anser Lunds oppositionsledare Philip Sandberg (L).



Alexander Kuprijanko
Text





”Det stora problemet är att den tillfälliga lösningen för Botulfsplatsen riskerar att ändra köpvanor och beteende hos många. När den nya, permanenta Botulfsplatsen byggs i slutet av 2025 är det kanske redan för sent och vi har fått ett stort antal konkurser”, säger Philip Sandberg (L).

Bild: Olena Andryeyenkova

I augusti förra året genomfördes en stor omläggning av Lunds busslinjenät. Stadsbussarna lämnade Botulfsplatsen och två av busslinjerna försvann helt från den här delen av stadskärnan.

När beslutet om bussomläggningen fattades på våren 2023 stod alla Lunds partier bakom tankarna. Men många Lundabor har klagat och även flera handlare i området kring Botulfsplatsen har varit missnöjda.

Och den politiska enigheten börjar krackelera.

I förra månaden gick KD-profilen Agneta Lindskog ut med kravet att alla stadsbussar måste tillbaka till stadskärnan.

Nu instämmer en mäktigare politiker, Philip Sandberg som leder Lunds största oppositionsparti Liberalerna, i tankarna.

– När vi från politikens sida kan konstatera att de flesta Lundabor inte är nöjda med utfallet så måste vi kunna ta ett steg tillbaka och tänka om utan att det går prestige i det, säger han.

– Att det skulle bli exakt som det var innan tror jag inte är den bästa lösningen. Däremot kan jag inte utesluta att någon linje skulle behöva dras om för att öka tillgängligheten till den delen av stadskärnan.

Att själva Botulfsplatsen återigen skulle bli bussnavet tror han inte på, men han betonar att möjligheterna att nå området kring Botulfsplatsen, Mårtenstorget och Stortorget måste bli bättre.

– Det stora problemet är att den tillfälliga lösningen för Botulfsplatsen riskerar att ändra köpvanor och beteende hos många. När den nya, permanenta Botulfsplatsen byggs i slutet av 2025 är det kanske redan för sent och vi har fått ett stort antal konkurser.

Om man skulle göra en omläggning, när skulle den kunna genomföras?

– Man behöver så snart som möjligt lyfta det till en diskussion med Skånetrafiken. Vilka möjligheter finns det och vad förordar de, så att man kan öka tillgängligheten till östra delen av stadskärnan?

– Det här händer inte från en dag till en annan, men att få fram de olika alternativen på bordet behöver ske skyndsamt.

Och att det verkligen ska kunna genomföras en förändring är inget han kan utlova.

– Är det så att det blir väldigt svårt att göra det, tekniskt eller tidsmässigt, är det information som vi måste ta hänsyn till. Men det viktiga i det här skedet är att få fram vad det finns för alternativ för att öka tillgängligheten till den östra delen av stadskärnan.



Alexander Kuprijanko

alexander.kuprijanko@hdsydsvenskan.se

+ Följ

ÄMNEN I ARTIKELN

[Lunds nya bussnät](#)

+ Följ

[Lund](#)

+ Följ
