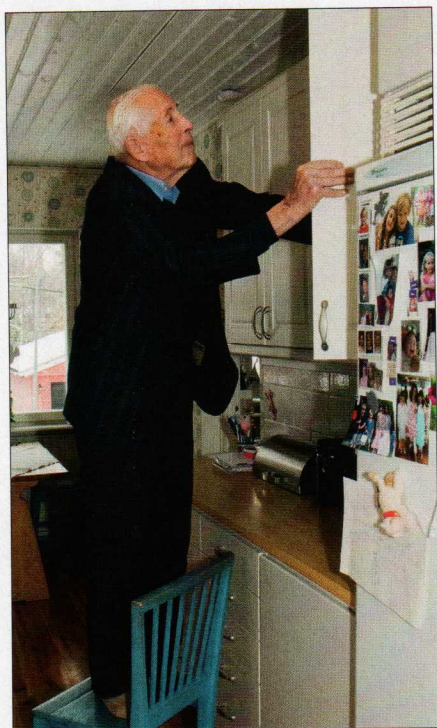


Falloolyckor drabbar allt fler äldre män



Dålig balans och minskad muskelstyrka ökar risk för falloolyckor.

Äldre människor, 65 år och äldre, är över-representerade i skadestatistiken. 2011 omkom drygt 2 500 äldre människor till följd av skador, över 70 000 fick läggas in på sjukhus till följd av skador och cirka 120 000 uppsökte en akutmottagning. De flesta olyckor orsakas av fall.

Statistik från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, visar att det sker nästan sju dödsfall och 200 inläggningar på sjukhus dagligen.

Den enskilt största skadehändelsen är falloolyckor. Falloolyckor är, tillsammans med förgiftningsolyckor, den olyckstyp som ökar snabbast. Och när gruppen äldre blir större förväntas också antalet falloolyckor öka dramatiskt de närmaste decennierna.

– De flesta falloolyckorna hos äldre personer sker inomhus och i det ordinarie boendet. Den typiska falloolyckan är ett fall i samma plan och inträffar på vägen mellan sängen och toaletten samt vid av- och påklädning. Ofta handlar det om att de tappar balansen, säger Jan Schyllander, olycksutredare på MSB.

Fallen ökar bland män

Det finns flera faktorer som påverkar risken att råka ut för en falloolycka: nedsatt balans och muskelstyrka, medicinering, nedsatt syn och hörsel, dålig nutrition, nedsatta reflexer samt olycksrisker i den omgivande miljön.

Benskörhet eller osteoporos, som är vanligast hos kvinnor, ökar i sig inte risken för fall, men kan medföra allvarigare skador när någon väl faller. Risken för allvarliga skador ökar även om underlaget är hårt, till exempel hårda golv av klinker och kakel.

Siffrorna visar att 26 procent fler män, 65 år och äldre, har råkat ut för en falloolycka som krävt sjukvård i mer än ett dygn, jämfört med för tio

år sedan. Ökningen för kvinnor är 7 procent. Dock är det fler kvinnor än män som drabbas av falloolyckor. 2011 vårdades drygt 31 700 kvinnor på sjukhus efter ett fall, medan antalet män stannade vid 16 100.

Färre fall i vissa kommuner

Anledningen till att fler män drabbas är att männen börjar närma sig kvinnornas medellivslängd. I dag är männens medellivslängd 79 år mot 83 år för kvinnorna, men männens medellivslängd ökar snabbare än kvinnornas och förlänger man statistiken kommer männen så småningom att passera kvinnorna i antalet skador, tror Jan Schyllander.

MSBs statistik visar också att fallskador bland äldre, både kvinnor och män, minskar i vissa kommuner som: Ovanåker, Hällefors, Kramfors, Åre, Lycksele, Jokkmokk, Nordanstig, Dals Ed, Åsele, Älvkarleby, Väner och Arvidsjaur. I ett fåtal län har antalet fallskador minskat både för män och kvinnor. Bäst resultat hade Västernorrland och Jämtland.

Så förebygger du risken för falloolyckor

- Med bättre styrka och balans minskar risken för fallskador. Promenader och regelbunden träning, och näringsriktig mat är viktiga fallförebyggande åtgärder. Under den mörka årstiden kan kosten behöva kompletteras med D-vitaminer.
- Inomhus kan man se till att fasta lösa sladdar, se till att mattorna ligger stadigt på golvet och att det inte är någon mattkant man snubblar på. Sitt vid av- och påklädning om man känner sig yr, ledljus på natten och ett ordentligt handtag i badrummet att hålla sig i är några praktiska tips.
- Om man av olika anledningar äter många olika mediciner, kan det vara skäl att be om en läkemedelsgenomgång, antingen med sin läkare eller med personal på apotek.
- Ta fram broddarna till skorna på vintern, ispip på stavarna och använd reflex eller reflexväst när man vistas ute.

Vill du veta mer: www.sakersenior.se