



Foto: FELICIA STADLING

Anna Skaring och Sofia Biderholt demonstrerade för hur det kan gå till om man faller - och hur man gör för att ta sig upp igen.

Seniordag med balansfokus

Balansera mera. Så heter föreläsningen som uppmärksammar fallolyckor bland äldre. Den fick de äldre lyssna till under måndagen på Kerstinsås då man anordnade en seniordag.

Mat, motion och mediciner var temat för föreläsningen på Kerstinsås seniordag. Ditt tog sig ett 100-tal seniorer för att bland annat lyssna till hur vanligt det är med fallolyckor.

Föreläsarna Anna Skaring, legitimerad sjukgymnast och Sofia Biderholt, legitimerad arbetsterapeut, säger att så många som fyra människor över 65 år per dag, råkar ut för en fallolycka i Sverige - där de avlider till följd av fallet.

– Fallolyckor ökar kraftigt i dag bland äldre. Faktum är att de sker ett fall varannan minut här i Sverige, säger Sofia Biderholt.

Ökningen tror Sofia Biderholt kan bero på att fler äldre bor hemma längre i dag.

– Många blir dessutom myckre äldre och kan ofta bo en längre tid i sitt hem.



En del praktiska övningar blev det under föreläsningens gång. Bland annat övade de äldre på att lyfta sina ben.



Lars-Olof Johansson, Lennart Storm, Margareta Hultstrand och Kajsa Malmberg från PRO var på plats under dagen.

Så kan fallolyckorna minska

Fallolyckor är ett stort folkhälsoproblem i Sverige i dag. Olyckorna sker ofta i hemmet och orsakar ett stort lidande både för den som drabbas och för personens anhöriga. Olyckorna leder till fler dödsfall, större antal inläggningar på sjukhus och fler besök på akutmottagningar än någon annan typ av olycka.

Vad kan man göra för att minska fallolyckorna?

SBU (Statens beredning

till förbättrad balans- och gångförmåga samt muskelsvårka, rörlighet eller uthållighet minskar fallfrekvensen. Träning minskar även risken för frakturer.

■ Även förändring av hemmiljön har effekt, särskilt för personer med nedsatt förmåga att röra sig och när interventionen görs av arbetsterapeut.

■ Multifaktoriella åtgärder, det vill säga flera individuallösningar som passar den enskilda personen, minskar