

Säker Senior

Säker Senior AB med Anna Skaring och Sofia Biderholt besökte oss på januarimötet i syfte att få oss att tänka efter - före.



Foto Curt Lindström

Hur undviker jag att falla och vad finns det för hjälpmedel?

Här får dom själva berätta

Att råka ut för en fallolycka är något som bara händer andra – inte händer det mig.... Det är en alltför vanlig tanke hos aktiva seniorer i Sverige idag.

Men fallskador är ett stort internationellt folkhälsoproblem och faktiskt den vanligaste yttre orsaken till vård, sjukdom och död bland äldre i Sverige.

Den bittra sanningen är att 4 personer per dag dör till följd av en fallolycka i Sverige. Utöver det skadas ett mycket stort antal personer. Man räknar med att det sker ett fall varje minut i Sverige idag – varje dag – året runt!

För att minska förekomsten av fallolyckor är det viktigt att se till vad som orsakar fallen. Det är sällan bara ett enda skäl till att man ramlar, oftast beror det på en kombination av olika faktorer.

Med åldern förändras vi alla. Synen, balansen, konditionen, koncentrationen, reaktionsförmågan och simultankapaciteten förändras under åren. Dessutom är vanor ordentligt inrotade i oss, och det kan vara svårt att lägga om vardagsrutiner efter hur kropp och ork förändras.

De flesta fall sker i hemmet och oftast på plant golv då man inte tror att man ska ramla. Genom att förebygga så långt det är möjligt kan risken för att ramla minska betydligt och man kan fortsätta med det man vill och är van att göra.

Vi rekommenderar att man regelbundet kontrollerar sin ögonhälsa, äter hälsosamt och håller i gång med träning såsom promenader och balansträning i kombination med att se över risker i hem och närmiljö. Därvid minskar risken för att ramla. **Det gäller "bara" att se till att det blir gjort!!**

Om man känner att man vill få hjälp med detta kan vi på Säker Senior hjälpa till.

Många är rädda att gå ut den kalla och hala årstiden då man är rädd att ramla och undviker därför att gå ut denna årstid. Vi tipsar här om bra broddar, stadigt sällskap i form av en vän eller gånghjälpmedel. Bra är även att synas ute och ha tex en blinkande lampa på sin stav eller käpp eller kanske på handväskan?

Hälsar Sofia Biderholt och Anna Skaring

Under februarimötet skickade vi runt en enkät med frågor om man vidtagit någon förändring i syfte att undvika fallolyckor sedan föregående möte. Här är frågorna och svaren.

1. Gör du regelbunden balansövning?	12 st Ja	13 st Nej	Inte så många som svarade men det var ju trevligt att se att någonting hade hänt efter föredraget.
2. Har du tagit bort onödiga mattor?	10 st Ja	13 st Nej	
3. Har du bättrat på belysningen?	9 st Ja	12 st Nej	