

# Se upp för mattan!

Broddar är väl jättebra så här års. Men visste du att det är större risk för äldre att förolyckas hemma, på släta golvet, än att ramla ute på gatan?

Av Maria Leijonhielm  
Foto Thinkstock/Getty

● Fallolyckor är ett dramatiskt växande folkhälsoproblem. Men med enkla medel kan trenden brytas.

Sjukgymnasten **Anna Skaring** och arbetsterapeuten **Sofia Biderholt** driver företaget Säker senior. De undervisar omvårdnadspersonal och pensionärsorganisationer om fallprevention samt gör hembesök.

– Det bästa lösningarna är nästan alltid de enklaste, säger Sofia Biderholt.

Landsting och kommun ansvarar för att ge dem som behöver det tillgång till hjälpmedel och anpassning av bostaden. Men väntetiden är ofta lång. Som anhörig kan du börja med att själv undanröja de värsta fallgropparna. ●

**Fall-fakta:** Fallolyckor ökar dramatiskt både i absoluta tal och procentuellt bland personer över 65 år. Varje dag dör fyra personer till följd av fallolyckor – alltså nästan 1 500 personer varje år. Det är tre gånger så många som i trafiken. Den vanligaste konsekvensen efter ett fall är en fraktur – oftast i höften. Av de 18 000 personer som varje år bryter höften, återfår bara hälften normal funktion. En fjärdedel kan aldrig återvända till sitt ursprungliga hem. För samhället kostar fallolyckorna mer än 2,2 miljarder per år. Lidandet och påfrestningarna för drabbade och anhöriga går inte att värdera i pengar.

**Mer info:** [sakersenior.se](http://sakersenior.se). Sveriges kommuner och landsting, SKL, har en informativ broschyr som man kan ladda ner på: [skl.se/vi\\_arbetar\\_med/halsaochvard/folkhalsa\\_1/publikationer\\_4](http://skl.se/vi_arbetar_med/halsaochvard/folkhalsa_1/publikationer_4)

## 3 FÖREBYGGANDE ÖVNINGAR FÖR 50+ OCH 80+

**KROPPSMEDVETANDE OCH JÄMVIKT** ● Stå höftbrett med lätt svikt i knäna. Känn efter var du har din tyngdpunkt. Lägg så över vikten på höger ben. Hur känns det nu? Gör samma sak åt vänster. Hur känns det? Hitta läget där du har lika vikt på båda benen. Lägg så vikten först på främre delen av fötterna och sedan på hälna. Lek en stund med viktförskjutningarna. Avsluta i mittläge.

**BALANS OCH RÖRLIGHET** ● Stå på ett ben i en halv minut. Gör samma sak med andra benet. Öka tidslängden efterhand. Din släkting kanske behöver stödja sig mot en stol, medan du tycker att övningen är för lätt. Med slutna ögon blir den svårare.

**BENSTYRKA OCH RÖRLIGHET** ● Sitt på en stol och böj kroppen långsamt framåt så att vikten hamnar på fötterna och rumpan lämnar underlaget. Fortsätt rörelsen tills du står upp. Sträck på benen, titta rakt fram. Om du gör rörelsen 15 x 3 gånger, kan det räcka med 5 x 3 för din äldre släkting.

### HEMILJÖN

**Risker:** Övermöblering, hala mattor/golv, branta trappor, lösa sladdar, höga trösklar, dålig belysning.

**Åtgärd:** Rensa bland möblerna, ta bort hala mattor, lägg in en halksäker matta i badrummet, sätt halkskydd på trappsteg, byt raggsockor mot halksockor, fäst sladdar vid väggen, installera lampor med rörelsedetektor, ha telefon och nattlampa vid sängen.

### LÄKEMEDEL

**Risker:** Biverkan eller feldosering kan leda till yrsel, dåsighet och förvirring.

**Åtgärd:** Gå igenom den aktuella medicinlistan minst en gång per år med vårdcentralen eller apoteket.

### DÅLIG SYN

**Risker:** Sjukdomar som försämrar skärpan och/eller minskar synfältet.

**Åtgärd:** Gör regelbundna besök hos optiker/ögonläkare. Se även till att rengöra glasögon.

### INAKTIVITET

**Risker:** Muskelförsvagning, balansförsämring, depression, rädsla.

**Åtgärder:** Uppmuntra aktivitet i och utanför hemmet och följ gärna med din äldre släkting om du har lust och möjlighet. Gör ett minigympapass tillsammans – bra fallprevention för er båda. Ett gott kroppsälvförtroende minskar rädslan, som är den största enskilda riskfaktorn för att falla.