

Sjukhusen fylls av äldre som skadat sig i hemmet

Men balansträning kan förhindra många skador.

Dödsolyckorna bland äldre har nästan fördubblats på 20 år. Fallolyckorna dominerar.

Men det finns mycket att göra för att hindra fall och skador. 75-åriga Monika Svensén tränar hemma.



Monika Svenséns cykelträningen hjälper balansen.

FOTO: MIKAEL J ANDERSSON

Vi blir allt äldre och de äldre blir allt fler. Det är förklaringen till den kraftiga ökningen av fallolyckor bland äldre i hemmen.

Det säger Inger Mörk, handläggare vid Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB.

– Det är på golvet som de flesta skadar sig, säger hon. Vi har mycket kakel och klinker numera i stället för heltäckningsmattor och linoleum. Det är hårt. Den ökade medicineringen är en orsak till att många faller. Många läkemedel ger biverkningar som yrsel.

MSB:s egna siffror visar en för-

dubbling i landet av dödsolyckor bland äldre de senaste 20 åren.

I Täby har över 60 procent fler män lagts in på sjukhus efter fallolyckor under de senaste tre åren jämfört med för tio år sedan.

För kvinnorna är siffran drygt 17 procent.

– Det gäller att tänka sig för, så-

ger Monika Svensén som bor i seniorbostaden Åkerbyparken. Hittills har hon klarat sig från att ramla.

– Om jag står vid diskbänken och vill hämta något i kylskåpet så måste jag se till att benen är med.

Hon har skaffat sig ett vägg-handtag vid duschen och en motionscykel.

– Träningen gör mig starkare

och förbättrar balansen.

Balansträning är något som sjukgymnasten Anna Skaring på Säker Senior tycker är viktigt för att hindra fallolyckor.

– Förutom det mänskliga lidandet så kostar det samhället mycket när gamla människor skadas. Ett lårbensbrott kostar vården omkring 300 000 kronor första året. En plats på äldreboendet kostar cirka 670 000 kronor per år om man inte kan bo hemma längre.

Hon jämför med att ett hembesök för en bedömning om någon är i riskzonen kostar 1 500 kronor.

– Det stora problemet är att nå ut med information och där betyder träffpunkten Seniorcenter mycket, säger Thomas Nilsson (M), ordförande i socialnämnden.

– Det gäller att rikta in sig på rätt åldrar. I Täby har vi många äldre äldre och det är de som framförallt behöver hjälpen.

● **Eva Cloarec**

eva.cloarec@mitti.se

tel 550 550 74