

Kampanjkatalog 2017

# Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen



**Balansera  
mera**

 Socialstyrelsen

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen. Vid citat ska källan uppges.  
För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats. Publikationen kan också  
tas fram i alternativt format på begäran. Frågor om alternativa format skickas till  
[alternativaformat@socialstyrelsen.se](mailto:alternativaformat@socialstyrelsen.se)

Foto omslag Matton, sid. 5 och 8 Maskot Bildbyrå AB, sid. 10 Dan Burch, sid. 12 Lasse Forsberg

# Kampanjkatalog 2017

## Balansera mera – kampanj vecka 40

Den 1 oktober är det internationella äldredagen – vad kan fungera bättre som start på den nationella kampanjen Balansera mera som pågår vecka 40 mellan 2 och 8 oktober.

Socialstyrelsen har regeringens uppdrag att ta fram och göra en informations- och utbildningsinsats för att förebygga fallolyckor. Uppdraget består av två deluppdrag varav den ena är denna informationsinsats riktad till äldre om hur de själva kan förebygga fallolyckor. En stor del av arbetet är de aktiviteter som anordnas regionalt och lokalt.

Tema är mat, motion och medicin.

Det finns många enkla saker som äldre kan göra för att förebygga fall. Exempel på det finns i kampanjmaterialet.

Du som vill delta i kampanjen och skapa egna aktiviteter får här tips, idéer och råd inför kampanjveckan. Katalogen är ett stöd – du väljer vad du tycker är bra aktiviteter. Och du kanske inspireras till andra uppslag!

Mer information och material hittar du på [socialstyrelsen.se/balanseramera](http://socialstyrelsen.se/balanseramera).

Lycka till! – Det är bara fantasin som sätter gränser.

## Balansera mera!

Temat för kampanjen är

- **Mat** – Äta näringsriktigt för att behålla styrka och inte tappa balansen. Det handlar om vad vi äter och dricker och vilka näringsbehov som ökar i takt med stigande ålder.
- **Motion** – Balansträna och motionera för att få bättre balans. Träning i kombination med balansövningar minskar risken för fall.
- **Medicin** – Fallrisken kan öka på grund av medicinering. Se över läkemedel för att inte tappa balansen.

## Så här kan du använda kampanjkatalogen

**Läs igenom katalogen.** Här hittar du förslag på aktiviteter och vilka material du kan använda.

**Bestäm aktiviteter.** Fundera över vilka du vill nå, vad du vill förmedla, och vilka du vill samverka med.

**Beställ material.** Kampanjmaterialet består bland annat av en broschyr med tips och råd om mat, motion och medicin. Du kan också ladda ner affischer, tipsfrågor med facit, information till anhöriga och till äldreomsorgen.

Allt material finns på [www.socialstyrelsen.se/balanseramera](http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera).

## Engagera äldre

Budskapet är att det är mycket man kan göra själv för att minska risken att falla. Genom att erbjuda evenemang där äldre själva kan prova på olika aktiviteter ökar chansen att människor fortsätter med att försöka minska risken att falla.

Ta del av erfarenheter från personer som råkat ut för en fallolycka och sprid vad som hjälpt dem. Många äldre är föreningsaktiva och har förmågan att entusiasmera andra. Redan på planeringsstadiet behöver man tänka på vilka som är samarbetspartners inom region/landsting, kommun och organisationer.

Tryck på att det handlar om enkla saker som kan betyda stor skillnad. Ingen ska behöva känna att det är omöjligt. Låt gärna de äldre själva komma med förslag.



## Samarbetspartners

Att samarbeta med region/landsting, kommun, organisationer, företag och verksamheter kan bidra till ett större genomslag och mer varierande aktiviteter. Det kan leda till nya gemensamma projekt i framtiden. Exempel på samarbetspartners är:

Äldreomsorgen i kommunen (offentlig och privat).

Kommunens **anhörigcentrum** eller motsvarande.

**Andra kommunala verksamheter.** Bibliotek, räddningstjänst, fritidsförvaltning, vård och omsorg, folkhälsan, kulturansvariga med flera.

**Landstinget.** Geriatrisk klinik, rehabilitering, vårdcentraler, akutmottagningar med flera.

**Pensionärsföreningar**

**Patientföreningar,** t ex astma/KOL, hjärt- och lungföreningar, osteoporos.

**Civilförsvarsföreningar**

**Invandrarföreningar**

**Studieförbund**

## **Idrottsföreningar**

## **Kyrkan/trossamfund**

**Näringslivet:** Lokala motions- och gymanläggningar, optiker, sjukgymnaster, sportaffärer.

## **Apotek**

## **Lokala centrumanläggningar och gallerior**

## **Enskilda personer som vill vara delaktiga**

## **Att tänka på**

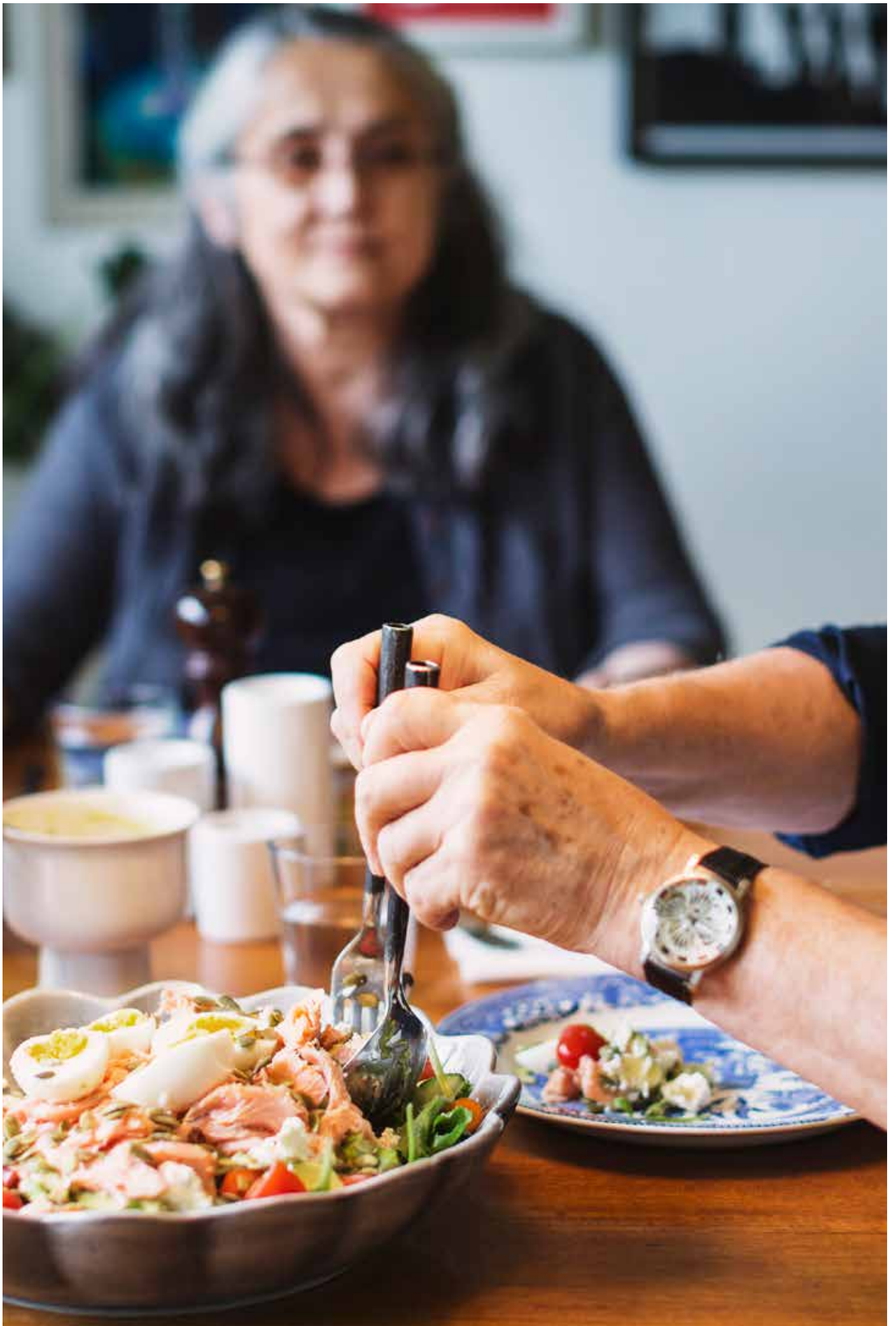
- Använd gärna #balanseramera och @socialstyrelsen i sociala medier.
- Använd din kommuns lokala statistik för att intressera arbetsgrupp, media, beslutsfattare och tillänkta samarbetspartners för kampanjen.
- Intressera media – ta fram ett pressmeddelande.
- Använd gärna loggorna för Balansera mera.
- Beställ och ladda ner material från [www.socialstyrelsen.se/balanseramera](http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera).
- Planera aktiviteterna och kontakta samarbetspartners.
- Boka föreläsare och lokal.
- Fotografera dina aktiviteter – det kan bli din dokumentation.
- Håll föreläsningar eller presentationer korta.
- Involvera lokala kändisar eller andra intressanta personer som har en historia att berätta.
- Kan dina samarbetspartners skänka något som deltagarna i dina aktiviteter kan få, eller få som pris om du anordnar någon tävling?
- Kontakta lokala föreningar för att nå ut till målgruppen.
- Sprid dina idéer och planerade aktiviteter på er webbplats och Facebook. Länka gärna till [www.socialstyrelsen.se/balanseramera](http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera).
- Tänk på tillgängligheten – de som deltar ska kunna komma in, komma ut, höra och se.
- Uppmuntra personal inom äldreomsorgen att genomföra aktiviteter med de äldre.

## Aktivitetstips inför kampanjen

Fallolyckor är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar. Varje år dör cirka 1 000 personer.

Nedan följer några tips på generella aktiviteter.

- Anordna aktiviteter, boule, bowling, dans, stavgång i grupp med mera.
- Äldremässa.
- Föreläsningar om hur äldre kan förhindra fallolyckor genom att äta näringsrik mat, fysisk aktivitet och rätt användande av läkemedel, samt om hur alkohol och rökning påverkar risken för att falla.
- Utställning, bjud in relevanta utställare.
- Bjud gärna på något, frukt, fika, mellanmål eller lunch.
- Frågestund.
- Dela ut material och informera om fallförebyggande åtgärder utanför affären, i varuhuset, på biblioteket, på vårdcentralen och andra platser.
- Ge tips på intressant litteratur inom området.
- Informera om praktiska tips, som till exempel dagsljus, belysning, broddar och sladdar.
- Prova på aktiviteter.
- Provsbakning.
- Tipspromenad.
- Vilka hjälpmedel finns och hur man kan få hjälpmedel.
- En enkät där besökare/deltagare kan berätta vad de tyckte var bra och vad de vill/behöver ha mer information om samt tips på aktiviteter inför nästa års arbete.
- Ha roligt!





# Bra att veta om mat och måltid

Forskning och studier visar att kroppens näringsstatus påverkar risken att falla. Redan från 30-årsåldern börjar vi tappa muskelmassa och efter 50-årsåldern går det allt snabbare. Genom att röra på oss, träna musklerna och äta näringsriktig mat med protein, D-vitamin och kalcium kan vi motverka den processen. Varierad mat är det bästa.

När man blir äldre kan aptit och näringsupptagningsförmåga förändras. Det kan hända att lukt och smak förändras på ett sånt sätt att det som en gång smakade gott inte längre känns aptitligt. Förmågan att känna törst kan avta. Och det kan hända att dessa förändringar leder till att man äter mindre och går ner i vikt, ibland mer än vad som är bra.

Blir man underviktig påverkas också ork och vilja. Man blir tröttare, orkar mindre. Orkar man mindre rör man sig mindre. Då minskar muskelstyrkan och risken att falla ökar.

Det kan också vara så att man äter mindre lagad mat och färre måltider för att man tycker det är tråkigt att äta ensam. Det är ändå viktigt att äta minst tre huvudmål per dag och komplettera med två till tre mellanmål.

Mat och måltid är viktiga för att minska risken att falla.

## Aktivitetstips till mat och måltid

- Föreläsning om matens betydelse för hälsan.
- Matlagningsträff.
- Mellanmålsverkstad – smoothies och andra mellanmål.
- Dukningstävling – god mat på vackert fat.
- Utställning med tallriksmodellen.
- Receptutdelning.
- Provsmakning.



# Bra att veta om träning och balans

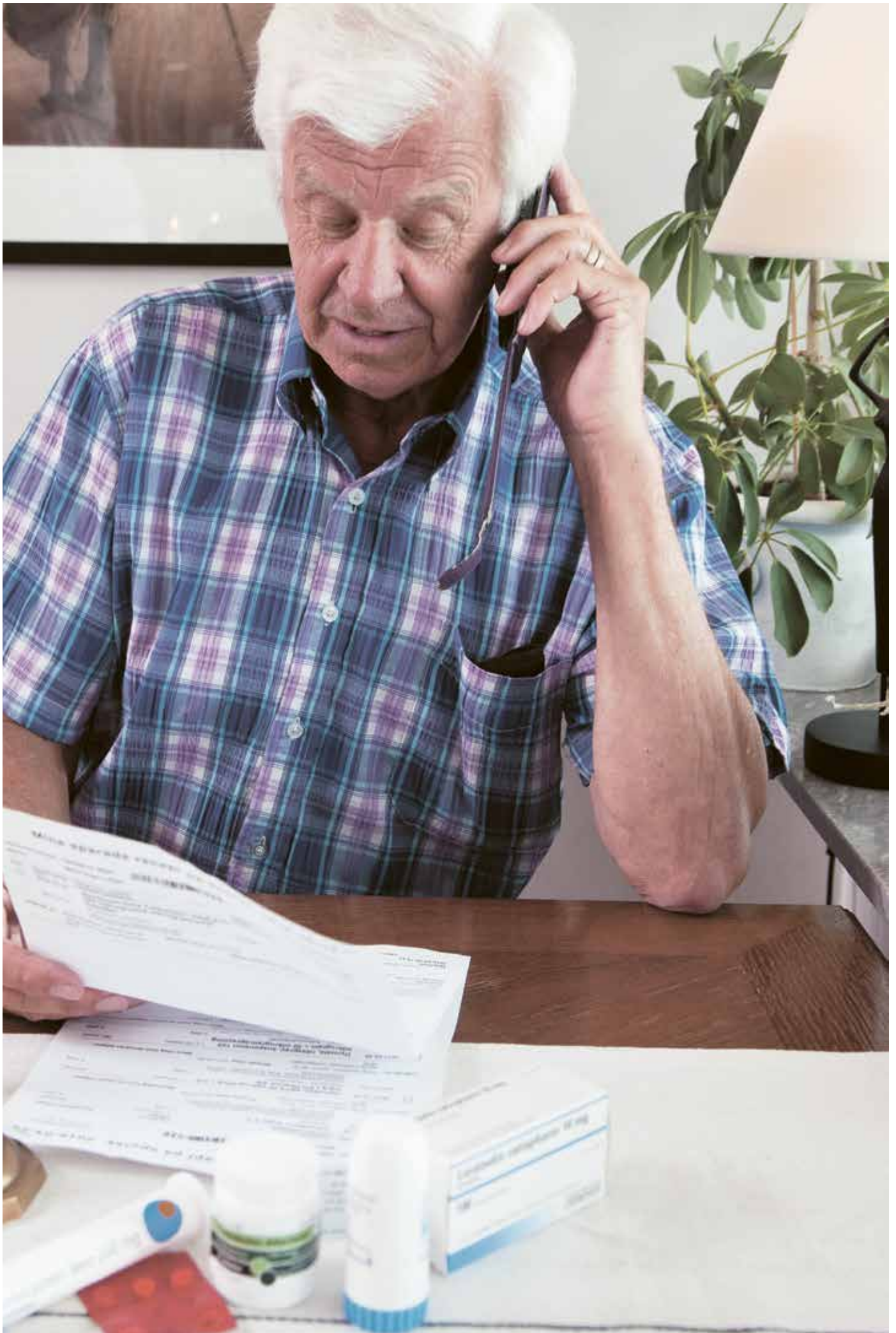
Det är aldrig för sent att börja träna. Forskning har visat att alla, även de allra äldsta, kan öka sin muskelstyrka med styrketräning. Fysisk aktivitet är nödvändig för skelettet och har också positiva effekter på kondition, muskelstyrka och koordination vilket minskar risken för frakturer om olyckan är framme. Vid styrketräning spelar åldern ingen roll – effekten blir densamma hos äldre som hos yngre personer.

Träning bör vara viktbärande, det vill säga att man för varje steg förflyttar sin egen vikt. Exempel på viktbärande aktiviteter är Tai Chi, dans och gå i trappor. Promenader ger inte så stor effekt på benmassan så det är viktigt att kombinera dem med andra aktiviteter.

Balansträning har stor betydelse för att minska risken för fall. Mycket ska samspela för en god balans: balansorganen i örat, känsel i huden och funktionen i leder och muskler. Fysisk aktivitet förbättrar dessa förmågor.

## Aktivitetstips till träning och balans

- Föreläsning med fysioterapeut som kan visa olika balansövningar och där deltagarna själv får prova på. Balansträning i grupp.
- Balanstester på vårdcentraler och andra inrättningar.
- Samverka med träningsverksamheter – prova på styrketräning eller anordna visning av ett gym – Så här funkar det!.
- Utomhusgympa med balansövningar.
- Anordna en aktivitet på utegymmet.
- Musikunderhållning.
- Dans för balans.
- Stavgång.
- Sittgympa.
- Yoga, Qi Gong, Tai Chi.
- Gemensamma promenader eller stavgång.



# Bra att veta om läkemedel

Vissa läkemedel eller användandet av fler än tre ökar risken för fall. Därför är det viktigt att öka kunskapen om hur läkemedlen fungerar var för sig och tillsammans. Särskilt viktigt är det om man har flera olika läkare. Informera om att man kan få läkemedelsgenomgångar. Apoteket kan också informera. Om man faller och har läkemedel kan det vara en effekt av dem. Samma sak om man plötsligt drabbas av yrsel.

Lugnande och ångestdämpande medel, så kallade bensodiazepiner, och läkemedel som används mot depressioner ökar risken för fall. Starka smärtstillande läkemedel som morfin, även morfinplåster, ökar risken för fall liksom en del hjärt- och kärlmediciner, exempelvis vätskedrivande och blodtryckssänkande mediciner.

Det är viktigt att uppmuntra äldre att fråga sin läkare om läkemedel. Det kan vara frågor om läkemedlet är det bästa för den enskilde personen, om det passar ihop med de övriga medicinerna, eller om doseringen kan ändras för att minska risken för fall. Det kan också vara frågor om det finns andra lösningar än läkemedel, om någon motionsform kan minska behovet av ett visst läkemedel eller ändrade matvanor.

## Aktivitetstips till läkemedel

- Föreläsning om läkemedelsgenomgångar (läkare, apotekare).
- Öppet hus med apoteket.
- Tips och råd – Så här kan du fråga om dina läkemedel.
- Informera om Fysisk aktivitet på recept, FAR.
- Blodtrycksmätning.

# Uppföljning

Arbetet med fallprevention tar aldrig slut. Fundera redan nu på vad som kan göras nästa år. Ett uppsamlingsmöte med alla samarbetspartners efter kampanjveckan kan vara en bra början. Där kan ni dela erfarenheter och samla in idéer som dykt upp under veckan.

Följ upp din aktivitet (använd gärna tipsen på uppföljningsfrågor nedan) så har du en grund för att planera för framtida aktiviteter.

- Räkna hur många som deltar i olika aktiviteter under kampanjveckan. Och fråga gärna deltagarna hur de upplevde den.
- Vilken typ av aktivitet har du genomfört?
- Hur många besökare/ deltagare kom?
- Vem/vilka samverkade du med?
- Hur marknadsförde du aktiviteten?
- Vilket material använde du?
- Kan du använda samma material igen nästa år?  
Om nej – varför inte?
- Vilket material skulle du vilja ha i stället?
- Hur bedömer du att aktiviteten togs emot?
- Lyfte media aktiviteten? Hur?
- Vad kan utvecklas till nästa år?