

A photograph showing a woman with blonde hair, wearing a dark blue sweater, assisting an elderly man. The man has white hair, a beard, and glasses, and is wearing a striped shirt and brown overalls. He is holding a cane. They are standing in front of a blue wall. The lighting is warm and focused on the subjects.

# Förebygg fallolyckor bland äldre

Minska både lidande och kostnader

Fallolyckor är den vanligaste orsaken till att äldre personer skadar sig och det medför stora samhällskostnader.

Personligt lidande och kostnader skulle kunna minskas eftersom många fallolyckor kan förebyggas. Därför är det viktigt att kommuner och regioner prioriterar förebyggande åtgärder.

Omkring 70 000 personer, de flesta äldre, skadas varje år så illa att de behöver läggas in på sjukhus. Efter en fallolycka blir man ofta mindre självständig och livskvaliteten kan snabbt försämrans.

I takt med att andelen äldre personer blir fler, riskerar antalet fallolyckor att öka. År 2020 kostade fallolyckor bland äldre 11,3 miljarder kronor i direkta kostnader för kommuner och regioner. Den största delen av kostnaderna hamnar hos kommunerna och utgörs bland annat av ökade kostnader för äldreomsorg. I regionerna är det slutenvården som utgör den största utgiftsposten för fallolyckor.

## Kostnadseffektivt att förebygga fallolyckor

Äldre personer faller oftast i sin bostad eller i närheten av den. Fall kan till exempel bero på nedsatt styrka och balans, sjukdomar, omgivningsfaktorer eller bristande näringsintag. Många fall och frakturer kan förebyggas med fysisk träning. Bra matvanor, en säker miljö och läkemedelsgenomgångar är andra exempel på åtgärder som minskar fallrisken.

**110 000 kronor** är vad varje svår fallolycka kostar i genomsnitt för vård och rehabilitering under första året.



**322** extra hemtjänsttimmar och **156** timmar vård som utförs av anhöriga krävs i genomsnitt under första året efter en svår fallolycka.



En kommun som till exempel satsar på fysisk träning ledd av fysioterapeut, för personer 80 år och äldre, kan minska antalet fallolyckor och efter fyra år se en besparing i kommunens ekonomi. Det visar hälsoekonomiska beräkningar från Socialstyrelsen. Även andra fallpreventiva satsningar kan medföra besparingar.

## KUNSKAPSGUIDEN.SE

### När du måste veta

Kom igång med fallförebyggande arbete. Inspiration, kunskap och utbildningar på Kunskapsguidens tema om fallolyckor och fallprevention.

Läs Socialstyrelsens rapport *Fallprevention – en kostnadseffektiv åtgärd?*

Har du frågor om fallprevention? Kontakta Socialstyrelsen via e-post: [fallprevention@socialstyrelsen.se](mailto:fallprevention@socialstyrelsen.se)

---



Lyssna på en presentation om arbetet med fallprevention i Falu kommun. Kommunen har genom strukturerade uppföljningar kunnat tydliggöra hälsoekonomiska vinster med fallförebyggande arbete, för ledning och politiker.



**Socialstyrelsen**

Fotograf: Stina Gränfors

Artikelnummer: 2024-4-9042