

Kampanjkatalog 2020

Tips 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

Foto omslag Matton, övriga sidor André Gottfridsson, Houdini Group AB

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet.

Artikelnr 2019-6-5353

Kampanjkatalog 2020

Balansera mera – kampanj vecka 40

Fallolyckor är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar.

Varje år dör drygt 1 000 personer.

Den 1 oktober är det FN:s internationella äldredag. I samband med den drar vi igång årets nationella kampanjvecka Balansera mera. Kampanjen pågår mellan den 28 september–4 oktober, vecka 40.

Socialstyrelsen har för femte året i rad regeringens uppdrag att ta fram och genomföra en informationssatsning för att förebygga fallolyckor. Årets material bygger vidare på tidigare års arbete och vidareutveckling av det. 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.

Ni som deltar i kampanjen får här tips och idéer inför veckan. Denna katalog är ett stöd för att ge inspiration till uppslag om olika aktiviteter.

Mer information och material hittar du på
<http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera>

Lycka till!

Balansera mera!

Tema för kampanjen är

- **Mat** – Äta näringsriktigt för att behålla muskelstyrka och balans. Det handlar om vad vi äter och dricker och vilka näringsbehov som ökar i takt med stigande ålder.
- **Motion** – Balans- och styrketräna för att få bättre balans. Balans- och styrketräning i kombination minskar risken för fall.
- **Medicin** – Vissa läkemedel kan påverka balansen. Det är viktigt att veta hur mediciner fungerar.

Så här kan du använda kampanjkatalogen

Läs igenom katalogen. Här hittar du förslag på aktiviteter och material som kan användas.

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

Material. Kampanjmaterialet består bland annat av en broschyr med tips och råd om mat, motion och medicin, en årskalender för 2021, en broschyr om risken att falla på grund av mediciner och ett balans- och styrketräningsprogram. Du kan också ladda ner presentationsmaterial, filmer, affischer och tipsfrågor. Statistik om fallolyckor hittar du i patientregistret och dödsorsaksregistret www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data.

En del material kan du beställa kostnadsfritt och andra kan du ladda ner från 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 aktiviteter där äldre själva kan prova på olika aktiviteter ökar chansen att de fortsätter att minska risken att falla, genom till exempel träning.

Involvera gärna de äldre själva och be dem komma med förslag. Tryck på att det handlar om enkla saker som kan göra stor skillnad.

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.



Samarbetspartners

Redan på planeringsstadiet behöver man tänka på vilka som är samarbetspartners inom region, kommun, organisationer med flera.

Ett samarbete mellan region, kommun, organisationer, företag och andra 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** (offentlig och privat)
- **kommunala verksamheter** (bibliotek, räddningstjänst, fritidsförvaltning, vård och omsorg, folkhälsan, fysioterapeuter, syn- och hörselkliniker, kultursvariga, anhörigcentrum)
- **region** (geriatrisk klinik, rehabilitering, vårdcentraler/hälsocentraler, akutmottagningar)
- **apotek**
- **pensionärsföreningar**
- **patientföreningar** (astma/KOL, hjärt- och lungföreningar, osteoporos)
- **civilförsvarsföreningar**

- **invandrarföreningar** (visst material finns på engelska, finska, arabiska, polska och bosniska/kroatiska/serbokroatiska)
- **fackförbund**
- **studieförbund**
- **idrottsföreningar/Korpen**
- **bostadsbolag**
- **kyrkan/trossamfund**
- **näringslivet** (lokala motions- och gymanläggningar, optiker, köpcentra, sportaffärer, matbutiker)
- **enskilda personers delaktighet.**

Att tänka på

- Planera aktiviteterna och kontakta samarbetspartners.
- Använd din kommuns lokala statistik för att intressera arbetsgrupp, media och beslutsfattare för kampanjen.
Information om statistik finns på socialstyrelsen.se/statistik.
- Planera aktiviteterna och kontakta samarbetspartners.
- Intressera media genom att tipsa lokalpressen.
- Använd gärna loggorna för Balansera mera.
- Beställ och ladda ner material från socialstyrelsen.se/balanseramera.
- Boka föreläsare och lokal.
- Fotografera dina aktiviteter det kan bli din dokumentation.
- Håll föreläsningar och presentationer korta.
- Involvera lokala profiler eller andra intressanta personer som har en historia att berätta.
- Kan ni eller era 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 era idéer och planerade aktiviteter på er webbplats och i sociala medier, tagga gärna med #balansera mera och @socialstyrelsen.
- Tänk på tillgängligheten så att de som deltar ska kunna komma in, komma ut, höra och se.

- Uppmuntra personal inom äldreomsorgen att genomföra aktiviteter med de äldre.
- Fråga eller använd er av 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.
- Följ upp aktiviteterna.

Aktivitetstips inför kampanjen

Nedan följer några tips på generella aktiviteter:

- **anordna aktiviteter** (boule, bowling, dans, stavgång i grupp)
- **äldremässa**
- **föreläsningar** (förhindra fallolyckor genom att äta näringsriktig mat, balans- och styrketräning, fysisk aktivitet och rätt användande av läkemedel, bra skor, hur alkohol påverkar risken för att falla, särskilt i kombination med vissa mediciner)
- **utställning**
- **bjudning** (frukt, fika, mellanmål, lunch)
- **frågestund** (med läkare, fysioterapeut, farmaceut, dietist)
- **informationsspridning** (utanför affären, i varuhuset, på biblioteket, på vårdcentralen)
- **filmvisning** (vid möten, i väntrum)
- **litteraturtips**
- **praktiska tips** (dagsljus, belysning, broddar, sladdar, fixartjänsten, bra skor)
- **tipspromenad**
- **hjälpmedel** (exempelvis arbetsterapeut och/eller fysioterapeut som pratar om och visar hjälpmedel)
- **ha roligt**
- **ordna mötesplatser.**

Bra att veta om mat och måltid

Vid 30 års ålder börjar en naturlig nedbryning av muskler och processen går allt snabbare efter 50. Vilken mat du får i dig påverkar risken för att tappa balansen och falla. Därför är det viktigt att äta näringsrik mat dagligen för att få i sig behovet av protein, fett, kolhydrater och vitaminer.

Goda matvanor har även stor betydelse för att motverka både naturliga åldersförändringar och förändringar som orsakas av sjukdom och läkemedel.

När man blir äldre är det vanligt att aptiten minskar. Orsakerna kan vara flera – lukt och smak kan förändras så att det som smakade bra förr inte längre är aptitligt. Förmågan att känna törst kan också avta. Det kan också vara så att äldre personer äter mindre lagad mat och färre måltider för att de tycker att det är tråkigt att äta ensam. Det är ändå bra att äta minst tre huvudmål om dagen och ett par mellanmål för att inte tappa vikt. Vid viktnedgång riskerar man att förlora muskelkraft, vilket i sin tur leder till sämre balans och ökad risk att falla.

Aktivitetstips till mat och måltid

- föreläsning
- matlagningsträff
- mellanmålsverkstad
- dukningsförslag/tävling
- receptutdelning
- provsmakning
- studiecirkel.



Bra att veta om träning och balans

Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken för fall och fallskador. Både balans- och styrketräning ger god effekt även bland äldre. Det är alltså aldrig för sent att börja träna.

Balansförmågan går att träna upp, men för att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår.

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att man tar i så att musklerna blir trötta.

Om träningen ska ge god effekt är det bra att träna balans och styrka 2–3 gånger per vecka.

Komplettera gärna balans- och styrketräningen med cirka 30 minuter daglig fysisk aktivitet för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Regelbunden fysisk aktivitet har också många andra positiva effekter för hälsan. Risken för många kroniska sjukdomar till exempel hjärt- och kärlsjukdom och diabetes minskar och sömnen kan förbättras.

Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet. Exempel på sådana aktiviteter är promenader, att gå i trappor, gympa, och dans.

Aktivitetstips till träning och balans

- Föreläsning med fysioterapeut som kan visa olika balansövningar och där deltagarna själv får prova på.
- Balanstester på vårdcentraler och andra inrättningar.
- Samverka med träningsverksamheter – prova på styrketräning eller anordna visning av ett gym – Så här funkar det!
- Lär ut hur man faller rätt.
- Anordna utomhusgympa med balansövningar/balansträning i grupp.
- Tipsa/anordna Yoga, Qi Gong och Tai Chi, eller dans för balans.
- Anordna gemensamma promenader och/eller stavgång.
- Erbjud gärna syn- och hörseltester.



Bra att veta om läkemedel

Vissa mediciner ökar risken att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Därför är det viktigt att veta hur de mediciner man tar fungerar – dels var för sig, dels i kombination med andra mediciner. Man kan fråga sin läkare eller på apoteket om medicinerna man tar. Detta är särskilt viktigt om man får läkemedel förskrivet från flera olika läkare.

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att omsätta läkemedel. Mediciner kan bland annat dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än hos en yngre. Det kan leda till att läkemedlets effekt sitter i längre men också till att mängden läkemedel i kroppen blir för hög. Kroppens organ är också ofta mer känsliga hos äldre. En följd av detta kan bli biverkningar av olika slag som ökar risken att falla.

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall, liksom läkemedel som används mot depression och sömnmedel. Även starka smärtstillande läkemedel som morfin (inklusive morfinplåster) ökar fallrisken, liksom en del mediciner vid hjärt- och kärlsjukdomar. Om du använder flera av dessa läkemedel samtidigt kan risken för fall öka ytterligare.

Aktivitetstips till läkemedel

- Föreläsning om läkemedelsgenomgångar (läkare, farmaceuter).
- Öppet hus med apoteket.
- Tips och råd om läkemedel.
- Informera om Fysisk aktivitet på recept, FAR.
- Erbjud blodtrycksmätning, blodsockermätning eller kontrollera om pulsen är regelbunden.



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 era aktiviteter (använd gärna tipsen på uppföljningsfrågor nedan) så har ni en grund för att planera för framtida aktiviteter.

- Vilken typ av aktiviteter har genomförts?
- Hur många besökare/ deltagare kom?
- Hur upplevde deltagarna aktiviteterna?
- Vem/vilka samverkade ni med?
- Hur marknadsförde ni aktiviteten?
- Vilket material använde ni?
- Kan samma material användas igen nästa år? Om nej – varför inte?
- Vilket material skulle ni vilja ha i stället?
- Hur bedömer ni att aktiviteten togs emot?
- Lyfte media aktiviteten? Hur?
- Vad kan utvecklas till nästa år?