# Kampanjen Fall int!

**Idékatalog till de som vill anordna aktiviteter**

# Innehållsförteckning

Idékatalog ..... 2

Steg för steg guide ..... 3

Engagera äldre ..... 4

Tips på aktiviteter ..... 5

Teman ..... 6

- Träning ..... 6
- Friska fötter ..... 7
- Mat och näring ..... 8
- Syn och hörsel ..... 9
- Skelettet ..... 10
- Läkemedel ..... 11

Säkerhet och hjälpmedel ..... 12

Hitta orden ..... 13

Recept på mellanmål ..... 14

Testa dina kunskaper om fall ..... 15

Vad vet du om fallolyckor och fallskador? ..... 16

Tips inför aktiviteten ..... 17

Media ..... 18

Partners ..... 18

Checklista ..... 19

# Idékatalog

I Västerbotten föll 1649 personer över 65 år 2012, så pass illa att de behövde sjukhusvård. Det finns många enkla saker som äldre kan göra för att förebygga fall och de förödande konsekvenser som kan komma med fallet, bara vi kan nå fram med budskapet.

Genom lokala/regionala aktiviteter och bevakning av media kan kampanjen Fall int! ge en möjlighet för äldre, deras anhöriga och personal att lära sig mer om fall samt delta i lokala aktiviteter om hur man kan förebygga fall.

Kan vi förebygga att en enda person har undvikit att skada sig genom fall så har det varit värt det.

## Att använda idékatalogen

Denna idékatalog är ett arbetsdokument. Den är utformad för dig/er som vill delta i kampanjveckan. Den kommer att ge exempel på typer av organisationer som kan engagera sig och inspiration till idéer för egna aktiviteter. Den förklarar också hur man kan registrera sin aktivitet och vilket stöd som finns att få.

Idékatalogen är skapad med inspiration från AgeUK och deras Falls Awareness Week. Läs mer på www.ageuk.com. Informationen är hämtad från Livsmedelsverket, FASS, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, Socialstyrelsen, Senior Alert, 1177, vårdhandboken, vårdguiden och Folkhälsoinstitutet.

## Teman

Vill man fokusera på ett ämne eller belysa olika risker förknippade med fall finns exempel här:

- träning
- fotvård
- nutrition
- syn, hörsel
- skelettet
- läkemedel
- säkerhet och hjälpmedel

Mer information om dessa ämnen finns i idékatalogen.

*Kan vi förebygga att en enda person har undvikit att skada sig genom fall så har det varit värt det.*

# Steg för steg guide

1

## Läs igenom idékatalogen

Idékatalogen kan hjälpa till vid planeringen och förberedelsen av aktiviteter. Besök hemsidan www.fallint.se för att få mer tips och idéer på aktiviteter.

2

## Bestäm aktiviteter

Vem som helst kan vara delaktig, så länge målet är att öka medvetenheten om konsekvenserna av fall och hur man förebygger fall. Idéer till aktiviteter finns i idékatalogen. Ingen händelse eller aktivitet är för stor eller för liten - allt räknas!

3

## Registrera aktiviteten

Använd anmälningsfunktionen på hemsidan för att registrera aktiviteten. När aktiviteten är registrerad kommer vi att lägga upp den på vår hemsida för att hjälpa till att sprida informationen.

4

## Beställ material

Vi har ett utbud av material t.ex. informationsmaterial, affischer och ballonger som kan beställas när ni registrerar er aktivitet. Sista beställningsdag inför fallkampanjen är den 12 september.

# Engagera äldre

*”Det viktigaste är att vara positiv!"*

Många äldre välkomnar möjligheten att få prata om deras fall, men det finns även äldre som tycker det är jobbigt att prata om sådant som ofta ses som ett tecken på ålderdom och bräcklighet. Forskning på kommunikation av fallprevention visar att många äldre är mer mottagliga för budskap om att upprätthålla oberoende och att t.ex. motion kan leda till längre oberoende. Så det viktigaste är att vara positiv!

## Nyckeln är att locka

Ha något för att locka folk till aktiviteten. När man har fått deras uppmärksamhet, kommer det att bli mycket lättare att engagera dem. Om man inte kan få tag på någon gratisprodukt, kan en gratis balanskontroll vara lika bra. Samarbeta med någon annan organisation som kan ta blodtryck, göra syntest eller träna balansen om man inte kan göra det själv.

## Gör det roligt

Gör händelsen eller aktiviteten så interaktiv som möjligt. Ge deltagarna en chans att få vara kreativ eller uppmuntra dem att ta reda på fakta själva genom att göra en frågesport eller tävling (se tips på sid 16). Generationsövergripande aktiviteter är ett bra sätt för att maximera det roliga, kanske vill lokala skolor eller ungdomsgrupper delta.

## Uppmuntran

I slutet av aktiviteten, kan det vara lämpligt att deltagarna tänker på fem saker som de skulle förändra i deras livsstil, efter vad de har lärt sig om fallprevention. Kanske kan de skriva ner dessa fem saker t.ex. på ett papper eller genom att sätta upp ett klotterplank. Uppgiften kan t.ex. heta” Utmaning - 5 förändringar”. Det kan uppmuntra deltagarna att göra positiva förändringar i sitt liv.

Det är de enkla sakerna som räknas. Underskatta aldrig värdet av te och kaffe eller möjlighet att prata.

# Tips på aktiviteter

*”Ingen händelse eller aktivitet är för stor eller för liten - allt räknas!”*

En del kanske väljer att sprida informationsmaterial, andra att arrangera balansträning eller föreläsning, en tredje att anordna en tävling. Vi har tagit fram en meny av idéer och aktiviteter för att hjälpa till att starta planeringen. På www.fallint.se kan man se vad andra planerar i länet.

## Allmänhet

Det finns många enkla saker som äldre kan göra för att förebygga fall och de förödande konsekvenser som kan komma med fallet, bara man kan nå fram med budskapet. Det är viktigt att ge äldre och deras anhöriga en möjlighet att lära sig mer om fall samt delta i lokala aktiviteter om hur man kan förebygga fall. Till exempel kan man erbjuda gratis träningspass för att prova på, visa hjälpmedel som finns att tillgå, göra riskbedömningar tillsammans med den äldre, gå igenom checklistan för säkerhet i hemmet eller kanske bjuda på gratis fotvård under veckan.

## Personal

Kampanjveckan kan vara ett sätt att medvetandegöra problemet med fallolyckor och fallskador för personal. Till exempel kan man bjuda in föreläsare, gå igenom balansövningar, utföra riskbedömningar för fall (se www.senioralert.se) mm, för att öka kunskapen bland personal som möter äldre personer.

Frågesporter och andra tävlingar är ett bra sätt att engagera alla. På sidan 15-16 finns en frågesport som man kan skriva ut. Material för att göra en tipsrunda på denna frågesport finns på hemsidan www.fallint.se. Där finns även fler frågesporter.

# Teman

## Träning

Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Forskning har visat att till och med de som är äldre än 90 år kan öka sin muskelstyrka väsentligt tack vare styrketräning. Fysisk aktivitet är nödvändig för skelettet men har även positiva effekter på kondition, muskelstyrka och koordination, vilket kan minska risken för frakturer. För god effekt på skelettet bör aktiviteten vara så kallat viktbärande, där man för varje steg ska förflytta sin egen vikt t.ex. Tai Chi, dans, trappgång eller spela badminton. Även om promenader inte ger så stor effekt på benmassan kan de tillsammans med andra aktiviteter vara betydelsefulla.

Eftersom fall är en riskfaktor för fraktur bör träningen inriktas på att förebygga fall. Så som träning av benstyrka samt balans och koordinationsträning.

## Förslag på aktiviteter

- Balansträning i grupp.
- Gratis ”prova på” olika träningstyper för att hitta det som passar individen.
- Annordna motionsdans och musikunderhållning.
- Tipspromenader i centrum, skogen, längs ett promenadstråk eller i bostadsområdet (exempel på frågor till tipspromenaden finns på sidan 15).
- Information om Fysisk aktivitet på recept.
- Spela interaktiva spel t.ex. med Nitendo Wii Fit och balansplatta.
- Anordna stavgång tillsammans och lotta ut stavar till deltagarna.

### Vinster med fysisk aktivitet och utevistelse för äldre

- Välbefinnandet ökar
- Koncentration och uppmärksamhet förbättras
- Social gemenskap främjas
- Lättare depressioner och ångest motverkas
- Skelettet stärks, vilket gör att benskörhet och benbrott kan förebyggas
- Övervikt och fetma förebyggs
- Sömnkvaliteten förbättras
- Rörlighet och balans ökar
- Blodcirkulationen förbättras och pulsen sänks
- Blodtrycket sänks
- Stresstoleransen höjs
- Risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar
- Läkemedelskonsumtionen sänks
- Risken för typ-2 diabetes och tjocktarmscancer minskar
- Möjligheten till ett längre och friskare liv ökar

## Friska fötter

Att hålla fötterna friska är grundläggande för att upprätthålla rörlighet och självständighet. Smärta, sår och nedsatt känsel i fötterna kan påverka balansen som ökar risken för fall. När man blir äldre är man mer benägen att drabbas av besvär från fötterna såsom liktornar, svårigheter med skärande tånaglar och stelhet i tåleder och vrister.

Det går att förbättra balansen och minska risken för fall orsakat av fotproblem genom regelbunden motion för att sträcka och stärka tår och vrister. Det är även viktigt att bära välsittande skor med höga sidor, hälkappa, en fast halksäker sula och en klackhöjd lägre än en tum. Skor eller välsittande, halkfria tofflor bör bäras inomhus, snarare än att gå barfota, i strumpor eller strumpbyxor. Man kan använda broddarna till skorna på vintern och använda ispik på stavarna för att minska fallrisken. Vid smärta i fötterna är det viktigt att tala med en läkare eller fotvårdsspecialist.

## Förslag på aktiviteter

- Ge en gratis hälsoundersökning av fötterna av en fotvårdsspecialist.
- Anordna en tävling ”Tappa inte glaskulorna” - plocka upp glaskulor med tårna och släpp dem i en burk, en i taget, är ett bra sätt att stärka tår och vrister och minska smärta. Man kan göra en tävling för att se vem som kan samla flest glaskulor på en bestämd tid. Detta kan göras sittande eller stående. (Obs! Var medveten om hälso- och säkerhetsrisken och rensa bort kulorna när övningen är färdig så att inte deltagaren ramlar över dessa. Rengör även kulorna mellan varje deltagare med en desinficerande våtservett).
- Lotta ut broddar och reflexvästar.
- Arrangera ”spadag” med fotvård och målning av tånaglarna

## Mat och näring

Maten är viktig både för hälsan och för livsglädjen. Näringsrik mat är speciellt viktig för äldre då många äldre äter mindre mängd mat. Maten är inte bara näring, den kan också ge njutning och gemenskap. Doften av lagad mat och en trevlig dukning gör måltiden till en angenäm stund.

Det finns flera anledningar till att mängden mat vi äter minskar i den takt vi åldras. Vanligast är att aptiten minskar. Om man har en god hälsa och vikten är normal räcker det att tänka på att välja mat av god kvalitet för att få i sig alla näringsämnen man behöver. Vissa mediciner sänker aptiten eller kan skapa muntorrhet, vilket försvårar ätandet. Motion, utevistelse och solsken ökar aptiten.

Om man minskar i vikt och får sämre aptit ökar risken för sjukdomar och funktionsnedsättning. Var uppmärksam på detta eftersom ofrivillig viktnedgång innebär förlorad muskelmassa, som kan leda till nedsatt rörelseförmåga och att självständigt klara de dagliga bestyren. Bra mat krävs för att man ska orka motionera. Brist på ork gör att man lättare faller omkull och slutar man vara fysiskt aktiv förlorar man snabbt rörligheten och balansen.

Olika sjukdomar kan göra att kroppen har svårare att ta upp energi och näring eller att aptiten minskar. Har man besvär i munnen eller med tänderna, eller problem att svälja, kan det också göra att man får svårare att äta och få i dig tillräckligt med näring. Psykiska sjukdomar, till exempel depression eller demens, kan också vara en orsak till undernäring. Då kanske man inte känner sig hungrig eller så kommer man sig inte för att äta.

För att avgöra om en person väger för lite eller för mycket används ett kroppsmasseindex, BMI, som utgår från längd och vikt. Personer över 70 år är underviktiga om BMI är mindre än 22.

Det är bra för alla att fördela maten över dagen med tre huvudmål och två till tre mellanmål. Mat som innehåller både mjuka och hårda delar och har olika smaker och färger stimulerar aptiten.

Det är bra om lunchen och middagen består av kött, fisk eller ägg, potatis, ris eller pasta, sås och grönsaker för att skapa en komplett måltid. Lingon, äppelmos, inlagda rödbetor och gurka är viktiga smakförhöjare som dessutom ger färg på tallriken. Att komma ihåg att dricka är viktigt. Välj gärna mjölk till maten då det är ett livsmedel med mycket näring och innehåller dessutom kalcium och D-vitamin.

När man har dålig aptit är det viktigt att äta mat som är rik på energi. Smör, smörgåsmargarin, matolja, vispgrädde, fet ost, crème fraiche, gräddfil, fet fisk och avokado är exempel på produkter som ger mycket energi även i små mängder.

Tänk på att det är viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium/D-vitamin. Det finns i ägg, fet fisk, oljebaserade och berikade mjölkprodukter. Solen är en viktig D-vitaminkälla.

### Förslag på aktiviteter

- Matlagningskurs
- Provsmakning av olika maträtter
- Provsmakning av energidrycker (se sid x för recept)
- Utbildning till personal
- Föreläsning om mat till äldre
- Utföra riskbedömningar för undernäring se www.senioralert.se.

*Maten är viktig både för hälsan och för livsglädjen!*

## Syn och hörsel

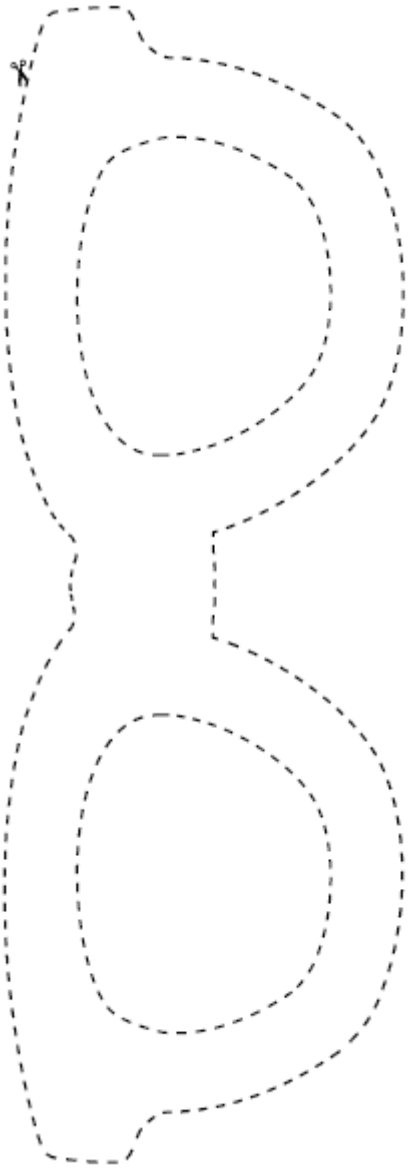
Synen spelar stor roll för förmågan att hålla balansen. Via synen får hjärnan information om positionen i förhållande till omgivningen. När man står och blundar svajar man mer än när man står och tittar. Det beror på att man stänger av ett sinne med stor betydelse för balansen. God synskärpa är viktig för att se detaljer medan kontrast- och djupseendet för att kunna anpassa sig exempelvis till trottoarkanter och gropar i underlaget. Flera studier har visat att nedsatt kontrast- och djupseende ökar risken för att falla. Progressiva glasögon har visats öka risken att falla, särskilt utomhus och i trappor. När man går ”scannar vi” underlaget ungefär två steg framför oss. En bärare av progressiva glasögon tittar således genom den nedre delen av glaset som är avsedd för läsning. Det medför att kontrastseendet och avståndsbedömningen blir nedsatt på 1,5-2 meters avstånd ner till underlaget och det är särskilt riskfyllt i en obekant omgivning .

Hörselnedsättning är oftast något som följer det naturliga åldrandet. Även sjukdomar, skador eller ärftliga förändringar i örat kan ligga bakom hörselnedsättningen. Ökad känslighet för vissa ljud, yrsel och hörselnedsättning i kombination med tinnitus kan leda till sömnsvårigheter med trötthet som följd.

Genom regelbunden kontroll av syn och hörsel kan man tidigt identifiera problem som kan påverka balansen och koordinationen.

## Förslag på aktiviteter

- Gratis syn och hörseltester.
- Dela ut torkdukar till glasögonen och ge information och råd angående syn, glasögon, belysning.
- Kopiera och dela ut glasögonen nedan. Be deltagarna klippa ut glasögonen och dekorera dem. Detta kan hjälpa till att synliggöra vikten av att bära rätt glasögon vid rätt tidpunkt. Glasögonen kan man gärna hänga upp som dekoration.



## Skelettet

Genom att hålla skelettet så starkt som möjligt reducerar det risken för fraktur vid ett fall. Det finns flera sätt för att göra detta. Ett av de bästa sätten att behålla skelettets styrka är balans- och styrketräning . Det är även viktigt att äta en balanserad kost som är rik på kalcium. Kalcium kan man hitta i t.ex. mjölk, ost, nötter, grönsaker och bönor. D-vitamin är helt nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium. Man kan få i sig D-vitamin via solen under sommaren eller genom att äta D-vitaminrik kost. D-vitamin finns i mjölk, margarin, ägg, kött och fet fisk som exempelvis lax, gös, makrill och sill.

Extra kalcium och D-vitamin kan stärka skelettet. Det finns även receptbelagd medicin med samma syfte. Man ska dock alltid rådgöra med en läkare innan man börjar med tillskott.

Tobaksstopp är också en viktig faktor för att bland annat förebygga benskörhet och höftledsfrakturer.

## Förslag på aktiviteter

- Informera om benskörhet.
- Smakprovning av mat som innehåller kalcium och D-vitamin. Dela ut recept så deltagarna kan prova nya maträtter hemma.
- Information om de nationella riktlinjerna för diagnos och behandling av benskörhet.
- Arrangera stavgång med gemensam uppvärmning och avslutande picknick.
- Sätt upp en tipspromenad med frågor från vår frågesport - Stärk ditt skelett och lotta ut fina priser. Du hittar materialet på vår hemsida www.fallint.se

# Läkemedel

I den åldrande kroppen sker förändringar som kan öka känsligheten för läkemedel. Dessutom har många äldre flera sjukdomar och besvär och använder många olika läkemedel samtidigt. Allt detta ökar risken för biverkningar och läkemedelsproblem. Därför är det viktigt att rätt läkemedel används och att behandlingen följs upp och omprövas regelbundet.

Läkemedel som på något sätt påverkar hjärt-kärlsystemet eller hjärnan kan öka risken för fall hos äldre personer. Detta måste man ha i åtanke vid val av läkemedel och dosering.

Läkemedel är en av de viktigare orsakerna till fall hos äldre. Risken är störst med olika typer av psykofarmaka, främst lugnande- och sömnmedel där den muskelavslappande effekten spelar en viktig roll, men också neuroleptika (medel mot psykos) och antidepressiva medel. Smärtstillande medel och läkemedel med blodtryckssänkande effekter kan också orsaka fall.

För att en läkemedelsbehandling ska fungera bra, är det viktigt att patienten är informerad och överens med läkaren om hur behandlingen är utformad och varför. Lika viktigt är det att läkaren följer upp varje läkemedelsordination vad gäller effekter, eventuella biverkningar och följsamhet (om personen tar läkemedlet enligt ordination) samt regelbundet omprövar de olika läkemedlen och deras doser samt ser till att de passar ihop med varandra.

Om man av olika anledningar äter många olika mediciner, kan det vara skäl att be sin läkare om en läkemedelsgenomgång.

Behandlas man med medicin mot högt blodtryck, hjärtsvikt eller kärlkramp och blir yr när man reser sig upp, så kan man sitta kvar en stund på sängkanten tills blodtrycket stabiliserats.

Om man får vätskedrivande medicin kan man ta tabletterna före klockan fyra på eftermiddagen om inte läkaren ordinerat något annat. Det brukar minska risken för nattliga och riskabla toalettbesök.

### Att tänka på vid läkarbesöket

När läkaren skriver ut en ny medicin ska man som patient inte tveka inför att ställa frågor om den. Det man bör veta är:

- Varför ska medicinen tas och vilken effekt ska den ge?
- Hur ska medicinen tas?
- Hur länge ska medicinen användas?
- Har medicinen några vanliga biverkningar?
- Är det något man måste tänka på när man använder medicinen?
- Vad ska man göra om man vid något tillfälle har glömt att ta medicinen?

## Förslag på aktiviteter

- Informera personal om läkemedel som kan orsaka fall.
- Föreläsa om äldre och läkemedel för personal.
- Anordna hälsokontroller med t.ex. kontroll av blodtrycket.
- Fråga om man får stå t.ex. i en butik och dela ut broschyren Koll på läkemedel. Den hittas på www.kollpalakemedel.se
- Bjuda in till lärande lunch med föreläsare och dialog kring vad som är bra att tänka på runt sina läkemedel.

## Säkerhet och hjälpmedel

Vanligaste olyckan är att man snubblar eller halkar. De flesta olyckor sker i den egna bostaden. Bland äldre inträffar 75 procent av skadorna i hemmiljö. Sladdar, lösa mattor och hala golv är vanliga fallorsaker. Vanligt är också olyckor i samband med att man balanserar på stol, pall eller stege för att byta glödlampa, ordna med gardiner, tvätta fönster och liknande.

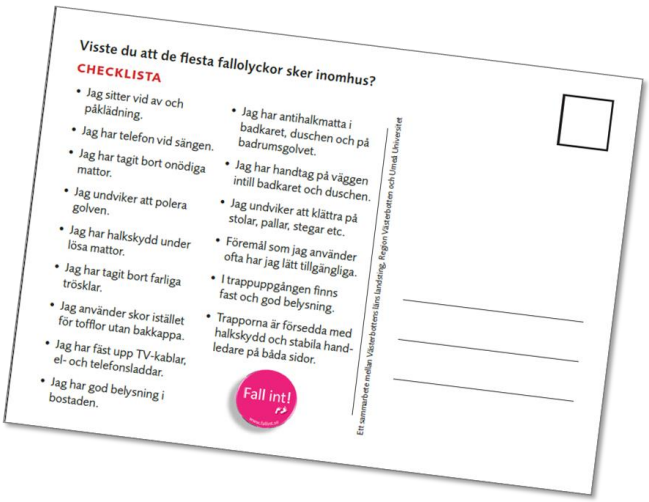
Dålig belysning är en fallrisk. Synen förändras med åldern. Äldre behöver ökade kontraster och starkare färger för att kunna urskilja föremål. En gammal människa kräver ofta tre gånger större ljusstyrka än yngre personer.

Fysiskt aktiva personer faller ofta utomhus, på gång- och cykelbanor och gator. Utomhus kan ordentliga skor, halkskydd, rollator, stavar, käpp göra det lättare och säkrare att ta sig fram. Hjälm vid cykling är också en viktig punkt.

Det finns många enkla hjälpmedel som underlättar vardagen och minskar fallrisken. Ramp, handtag, förhöjningar av möbler, nattlampor, halkskydd, tröskellösa golv, anpassade möbler.

## Förslag på aktiviteter

- Annordna Peppar, Peppar - En dag för äldres säkerhet. Läs mer på www.msb.se
- Föreläsningar om hur fallolyckor kan förebyggas, informera om fixar-tjänster, förebyggande hembesök, om hälsovård hos landsting/kommun, näringsriktigt kost, samt föreningars utbud av aktiviteter.
- Dialogmöte med kommunen, fastighetsägare för att diskutera olycksdrabbade områden vad gäller t.ex. snöröjning, sandning, belysning i trappuppgångar osv.
- Dela ut vykort med en checklista vad man kan göra för att undvika fall i hemmet (vykortet finns att beställa när vid registreringen av aktiviteten).



Visste du att de flesta fallolyckor sker inomhus?

CHECKLISTA

- Jag sitter vid av och påklädning.
- Jag har telefon vid sängen.
- Jag har tagit bort onödiga mattor.
- Jag undviker att polera golven.
- Jag har halkskydd under lösa mattor.
- Jag har tagit bort farliga trösklar.
- Jag använder skor istället för tofflor utan bakkappa.
- Jag har fäst upp TV-kablar, el- och telefonsladdar.
- Jag har god belysning i bostaden.
- Jag har antihalkmatta i badkaret, duschen och på badrumsgolvet.
- Jag har handtag på väggen intill badkaret och duschen.
- Jag undviker att klättra på stolar, pallar, stegar etc.
- Föremål som jag använder ofta har jag lätt tillgängliga.
- I trappuppgången finns fast och god belysning.
- Trapporna är försedda med halkskydd och stabila handledare på båda sidor.

Fall int!

Ett samarbete mellan Västerbottens läns landsting, Region Västerbotten och Umeå Universitet

# Hitta orden

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ö | H | S | Y | N | T | E | S | T | P | T | I | H | T |
| N | S | K | E | L | E | T | T | S | K | R | T | A | I |
| S | D | D | G | F | A | A | Y | U | G | Ä | N | L | P |
| O | S | T | E | O | P | O | R | O | S | N | A | K | S |
| L | I | B | A | T | S | S | K | J | O | I | T | S | P |
| L | F | V | D | V | I | T | A | M | I | N | T | K | R |
| J | A | L | L | Å | K | A | E | J | N | G | L | Y | O |
| U | F | C | O | R | D | V | H | Ö | R | A | A | D | M |
| S | B | R | O | D | D | A | R | L | Ö | F | M | D | E |
| M | A | D | A | R | K | R | M | K | L | A | P | H | N |
| Ä | L | U | R | K | O | K | S | D | T | L | A | O | A |
| K | A | L | C | I | U | M | Å | T | E | L | S | M | D |
| K | N | Ä | M | L | S | U | A | Ö | K | E | S | A | D |
| A | S | L | A | D | D | A | R | A | E | R | A | T | A |

**Träning**
**Stavar**
**Syntest**
**Tipspromenad**
**Osteoporos**
**Fraktur**
**Halka**
**Fotvård**
**Sladdar**
**Skelett**
**Dvitamin**
**Solljus**
**Matta**
**Broddar**
**Nattlampa**
**Halkskydd**
**Styrka**
**Höra**
**Mat**
**Mjölk**
**Kalcium**

# Recept på mellanmål

## Extra läcker chokladmjölk

**1 portion:**
1½ dl mjölk
1½ msk mjölkpulver
1½ msk oboy

**6-7 koppar:**
1 l mjölk
1,5 dl mjölkpulver
1,5 dl O´boypulver

Blanda och värm till lagom temperatur

1 portion ger ca 170 kcal, 10g protein
Lägg till en bulle så ger det 250 kcal, 12 g protein

## Krämig fruktyoggi

**1 portion:**
1½ dl fruktyoggi
1½ msk mjölkpulver
1 msk rapsolja

**6-7 glas:**
1 l yoggi
1,5 dl mjölkpulver
1 dl rapsolja

Blanda allt, gärna med stavmixer direkt i en tillbringare, och servera i ett fint glas

1 portion ger ca 310 kcal, 10g protein. Shotglas 75 ml ger ca 150 kcal, 5 g protein

Fler recept finns i kokboken ”Kryddat mellan målen” och går att beställa på www.seniormat.se

Namn..... .....

Telefonnummer.....

# Testa dina kunskaper om fall

Genom att öka kunskapen om fall och fallskador minskar riskerna för att själv drabbas. Svara på frågorna nedan för att ta reda på hur mycket du vet om fall och fallskador. Du kommer att hitta svaren i informationen på nästa sida, men försök att inte fuska!

## Hur stor andel av dödsfall per år i Sverige beror på fallolyckor?

- ☐ 20 %
- ☐ 80 %
- ☐ 55 %

## Vilken är den vanligaste skadan efter fallolycka för personer över 65 år i Västerbottens län?

- ☐ Höft/lårbensfraktur
- ☐ Handledsbrott
- ☐ Skallskada

## Hur länge kan man träna muskler och se effekter på styrka och balans?

- ☐ Tills man fyller 50 år
- ☐ Tills man fyller 75 år
- ☐ Hela livet

## Hur förebygger man fallolyckor bäst?

- ☐ Genom att äta mycket kalkrik mat
- ☐ Genom att använda broddar
- ☐ Genom att risker identifieras och rätt åtgärder sätts in

## Bland äldre personer över 80 år i Västerbotten, vilken är den vanligaste fallolyckan?

- ☐ Fall utomhus på gården
- ☐ Fall inne i bostaden i samma plan
- ☐ Fall på gångvägar till och från bostaden

## Vem faller och skadar sig mest i Västerbottens län?

- ☐ Män över 80 år
- ☐ Män och kvinnor mellan 65-80 år
- ☐ Kvinnor över 80 år

## Vilka läkemedel kan öka fallrisken?

- ☐ Vissa lugnande medel och sömnläkemedel
- ☐ Alvedon
- ☐ Vissa blodförtunnande mediciner

## Hur mycket har den årliga samhällskostnaden för fallolyckor beräknats till?

- ☐ 7 miljard
- ☐ 13 miljarder
- ☐ 24 miljarder

## Hur många drabbades av fallskador i Västerbottens län 2012?

- ☐ 1649 st
- ☐ 747 st
- ☐ 1289 st

## Hur många drabbas av en höftfraktur årligen i Sverige?

- ☐ 12 000
- ☐ 18 000
- ☐ 15 000

Tack för att du testat dina kunskaper, vi hoppas att testet var enkelt och roligt att genomföra. Visst känner du dig motiverad att fortsätta kampen mot undvikbara fallskador!

Ja

Nej

# Vad vet du om fallolyckor och fallskador?

Under 2012 var det 1649 personer i Västerbotten, 65 år eller äldre, som föll och skadade sig så pass illa att de måste läggas in på sjukhus. Det är långt fler än i övriga landet. De flesta fall slutar lyckligtvis utan fysiska skador men upp till 10 procent av fallen leder till allvarliga skador som frakturer och hjärnskador. Det är bara 13 procent av svenskarna som vet att fallolyckor är den vanligaste dödsolyckan. 55 procent av alla dödsolyckor i Sverige beror på fall.

Bland personer 65–79 år står fallolyckorna för drygt 70 procent av skadorna, och bland dem som är 80 år och äldre ligger fallolyckorna bakom 90 procent av alla skador. Det är också vanligare med fallskador bland äldre kvinnor än bland äldre män. Detta beror bland annat på att benskörhet är vanligare hos kvinnor.

Att falla så pass illa att man får en fraktur kan ge dramatiska konsekvenser. Störst risk är det att drabbas av en lår/höftfraktur vilket i sin tur ofta leder till ett ökat hjälpbehov i det dagliga livet. 18 000 personer drabbas av höftfraktur årligen i Sverige. Ungefär var fjärde person tvingas att byta boende som en följd av frakturen. Ett år senare har hälften inte återfått sin tidigare gångfunktion. Frakturer, framför allt höftfrakturer, är även sammankopplat med ökad dödlighet. En annan konsekvens kan vara rädsla för upprepade fall vilket kan leda till ytterligare begränsningar för den drabbade.

I de äldre åldersgrupperna är den vanligaste fallolyckan att man snubblar eller snavar, drabbas av yrsel, trampar fel eller tappar balansen. De allra flesta fallen sker i hemmet i det ordinära boendet. Fallolyckor orsakar ett stort lidande för de drabbade och deras anhöriga. De kostar också stora summor pengar för samhället. Den årliga samhällskostnaden för fallolyckor i alla åldrar har beräknats till 24 miljarder. I åldersgruppen 80 år eller äldre, orsakas nio av tio skador av ett fall.

För att förebygga fall bäst bör man fokusera på riskfaktorer till fall, vilka kan vara många, och sedan planera för åtgärder . Studier visar även att åtgärder som syftar till att förebygga flera riskfaktorer samtidigt är mer effektiva. Exempel på fallförebyggande åtgärder är regelbunden fysisk aktivitet, näringsriktig mat och bra sömn. Även åtgärder såsom läkemedelsgenomgång och ett säkert hem är exempel på viktiga fallförebyggande åtgärder.

Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Forskning har visat att till och med de som är äldre än 90 år kan öka sin muskelstyrka väsentligt tack vare styrketräning. Fysisk aktivitet är nödvändig för skelettet men har även positiva effekter på kondition, muskelstyrka och koordination.

Läkemedel är en av de viktigare orsakerna till fall hos äldre. Risken är störst med olika typer av psykofarmaka, främst lugnande- och sömnmedel där den muskelavslappande effekten spelar en viktig roll, men också neuroleptika (medel mot psykos) och antidepressiva medel. Smärtstillande medel och läkemedel med blodtryckssänkande effekter kan också orsaka fall.

För att en läkemedelsbehandling ska fungera bra, är det viktigt att patienten är informerad och överens med läkaren om hur behandlingen är utformad och varför. Lika viktigt är det att läkaren följer upp behandlingen regelbundet.

---

Läs mer om fall och kampanjen på www.fallint.se

# Tips inför aktiviteten

*”Börja planera tidigt och arrangera gärna aktiviteten tillsammans med andra”*

Det viktigaste är att planera i god tid, leta samarbetspartners och boka eventuella föreläsare och lokaler. Nedan finns några andra saker att tänka på:

### Utrustning

Om man håller en presentation eller ska prata, säkerställ att alla i rummet kan höra. Kontrollera ljudutrustning om den ska användas. Finns det hörslinga använd den. Tänk på val av ljus och färg i PowerPoint-presentationer. Försämras synen kan det bli svårt att följa information som presenteras. Testa den tekniska utrustningen innan så att den fungerar. Inget är så irriterande som strulande teknik.

### Använd lokal statistik

Lokal statistik är bra för att presentera till media men även i utvecklandet av fortsatta relationer och projekt för att minska fall i ert område.

### Gåvor

Det är trevligt att få gåvor, även om det bara är en broschyr. Var inte rädd för att skriva eller ringa till lokala företag och potentiella sponsorer för att se om de har något de kan erbjuda. Det kan t.ex. vara pennor, fotkrämer, rengöringsvätska eller torkdukar till glasögon. Det kan även vara gratis kuponger eller rabatt på lokala caféer. Det är även bra för att uppmuntra dina besökare att komma ut med vänner och familj.

### Presentationer

Ha inte för långa föreläsningar eller tal så att alla orkar lyssna koncentrerat. Tänk på att göra upplägget på presentationerna anpassat till målgruppen.

### Utvärdera din framgång

Räkna besökarna om det går. Håll koll på hur många broschyrer som delats ut. Om det finns möjlighet, fråga folk vad de tyckte om aktiviteten. Denna feedback kommer att hjälpa till att planera framtida aktiviteter.

Vi kommer att skicka ut ett webbaserat utvärderingsformulär med e-post till kontaktpersonen för aktiviteten.

## Tio snabba tips!

- Var förberedda på dåligt väder om aktiviteten ska vara utomhus.
- Involvera lokala kändisar eller andra intressanta personer, speciellt de som har en historia att berätta.
- Skicka gärna ut personliga inbjudningar.
- Be deltagarna att ta med en anhörig eller vän.
- Satsa på att kampanjen är en start på något som ska fortgå.
- Ta kontakt med lokala föreningar för att nå ut till målgruppen.
- Fokusera inte bara på den äldre utan försök att nå även anhöriga och vårdpersonal.
- Försök att nå ut med informationen på ett lättsamt sätt.
- Tillverkas eget material t.ex. T-shirts, affischer, broschyrer osv. Tänk på att inte skriva dit datumet så att de kan återanvändas.
- Bjuda gärna på något ätbart.

# Media

Förbered ett pressmeddelande som kan användas för att marknadsföra aktiviteten i tidningen, radion eller TV:n.

Alla föredrar text tillsammans med bilder, så skicka gärna med bilder tillsammans med pressmeddelandet. Ta överhuvudtaget mycket bilder under aktiviteten men tänk på att fråga om ni får ta foton. Fyll i pressmeddelandet vilken tid som är bäst för journalister att dyka upp för intervjuer och fotografering. Det kommer att öka möjligheterna för bevakning av media. Glöm inte att skicka med kontaktuppgifter till journalister och fotografer så att de kan nå er under aktiviteten.

Förbered några få viktiga uppgifter som ni vill förmedla till media.

Använd lokal statistik om ni har tillgång till det. FoU Västerbotten kan i viss mån hjälpa till med detta.

Har ni tillgång till en personlig berättelse från någon som har fallit och hur er organisation har kunnat ge stöd, är det mycket uppskattat. Vet ni av någon som är villig att dela med sig av sin berättelse så är vi mycket intresserad av att komma i kontakt med denne. Tacksam om ni skickar kontaktuppgifter till kristina.nordmark@regionvasterbotten.se eller asa.bygdeson@regionvasterbotten.se.

Om ni kan tänka er att dela med er av bilder från er aktivitet så tar vi tacksamt emot dessa. Skicka dem till någon av ovanstående e-postadresser. Mer er tillåtelse kommer vi att publicerad dem på hemsidan, sociala medier, i utvärderingen och kommande material.

# Partners

Att samarbeta har många fördelar. Genom att nå fler viktiga personer ökar även nätverken och också möjligheterna att nå ut till rätt målgrupp. Det kan maximera vad ni kan bjuda på under er aktivitet men kan även leda till nya projekt i framtiden. Det finns även fördelarna med att man kan dela kostnader.

Exempel på samarbetspartners är:

- Kommunens äldreomsorg och fritidsförvaltning, fixartjänster, bibliotek, skola, kulturansvariga
- Landstingens specialistkompetens som t.ex. geriatrik och rehabilitering, hälsocentraler, akutmottagningar, ambulansverksamhet, läkemedelscentrum
- Närstående
- Privata vårdgivare t.ex. hälsocentraler och hemtjänst
- Umeå Universitet
- Lokala kändisar och Politiker
- FoU Västerbotten
- Pensionärsföreningar t.ex. PRO, SPF, SKPF och Aktiva seniorer
- Patientföreningar för t.ex. osteoporos, stroke, Parkinson och demens
- Civilförsvarsförbundet
- Räddningstjänsten
- Välgörenhetsorganisationer som t.ex. Lions, Rotary och Röda korset
- Handikappföreningar för syn- och hörselnedsättning
- Idrottsföreningar för t.ex. Tai Chi, yoga
- Religiösa samfund
- Näringslivet t.ex. lokala motion och gymanläggningar, optiker, sportaffärer, skoaffärer, fotvårdsspecialister, restauranger
- Lokala buss- och fastighetsbolag
- Apoteksbolag

# Checklista

Fall int!
www.fallint.se

Använd checklistan nedan som en guide för att starta er aktivitet. Ni kan lägga till egna uppgifter eftersom.

- ☐ Bestäm datum och plats (kontrollera så det inte krockar med annat)
- ☐ Identifiera och boka föreläsare och talare
- ☐ Gör en kontaktlista för att marknadsföra er aktivitet
- ☐ Försök hitta sponsorer
- ☐ Registrera er aktivitet och beställ material
- ☐ Beställ material från andra ställen
- ☐ Organisera vilka som ska vara aktiva under er aktivitet
- ☐ Förbered priser till tävlingar, förfriskningar, fotokopior av material, häng upp tipsrunda odyl
- ☐ Bjud in speciellt viktiga deltagare tex chefer, ledare, lokala kändisar, sponsorer
- ☐ Leta loka statistik
- ☐ Förbered ert pressmeddelande och skicka det till media
- ☐ Planera för utvärderingen
- ☐ Kontrollera utrustning som ni kommer att använda
- ☐ Ha riktigt, riktigt roligt!

**Mer information hittar du på [www.fallint.se](http://www.fallint.se)**


För frågor kontakta:
Kristina Nordmark FoU Västerbotten, 070-626 37 08
kristina.nordmark@regionvasterbotten.se

Åsa Bygdeson FoU Västerbotten, 070-667 57 09
asa.bygdeson@regionvasterbotten.se