

## Att förebygga fallolyckor hos 65+

Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap har i rapporten "Skador hos äldre" från 2014 gjort en sammanställning av aktuellt läge och även gjort en prognos för framtiden avseende fallolyckor hos äldre. Fallolyckor drabbar alla åldrar men statistiken visar att från 65 års ålder börjar ökningen och från 80 års ålder accelererar den. I åldersgruppen 80 år och äldre är ca 90 % av alla skador orsakade av fall. Det är också den gruppen som drabbas av mest dödsfall pga ett fall.

Under 2013 omkom totalt ca 1 700 personer i fallolyckor. Knappt 50 000 blev inlagda på sjukhus och drygt 270 000 fick uppsöka sjukhus efter att ha skadats i en fallolycka. Samhällets totala kostnader för fallolyckor uppgick till 24,6 miljarder under 2012 varav ca 10 miljarder stod den äldre generationen för.

De vanligaste orsakerna till fall hos äldre (65+) är att de tappar balansen i samband med att de snubblar/snavar, halkar eller drabbas av yrsel. Orsaken till att äldre i högre utsträckning tappar balansen är bl a att våra fysiska funktioner försämras successivt med stigande ålder, vi drabbas av sjukdom och återmedicinering som ger biverkningar.

När det gäller vår fysiska status tappar vi muskelstyrka, power\* och koordination med stigande ålder vilket tillsammans bidrar till minskad balans- och reaktionsförmåga. Att få bra effekt av träningen skiljer inte något mellan yngre och äldre personer. Det finns många studier idag som visar att vi genom rätt träning kan öka styrkan och bibehålla en god fysisk förmåga trots stigande ålder. Omvänt påverkar en passiv livsstil att man får en nedgång i kondition och styrka. Har man dessutom brister i sin kost, dåligt med fritidssysselsättningar samt en livsstil med mycket stress, rökning och alkoholkonsumtion påverkar det åldrandet ytterligare negativt.

Ett sätt att ha koll på sin fysiska status är att årligen göra vissa enkla tester. Det kan bl a vara att gå en viss sträcka på tid, göra styrketester med eller utan redskap, balanstester mm. Man kan kalla det egen besiktning av kroppen, precis som den årliga bilbesiktningen. Har man inte själv kunskap kan man vända sig till bl a fysioterapeuter/sjukgymnaster för att få hjälp.

Fram till år 2050 beräknar man att antalet äldre kommer att öka med ca 50 % eller nästan 900 000 personer. Man beräknar att antalet dödsfall till följd av fallolyckor kommer mer än fördubblas och att antalet sjukhusplatser pga fallolyckor behöver fördubblas. Med tanke på den debatt om antal vårdplatser och vårdkostnader som pågår idag, har samhället en stor uppgift framför sig i hur den uppgiften ska lösas. Kommunerna och landstingen måste utveckla strategier när det gäller både det förebyggande och vårdande arbetet.

# Fysiorama AB

Rolf Reineby

Till exempel har Nacka kommun skapat möjligheten för alla över 90 år att träna gratis. Ett mycket lovvärt initiativ som förmodligen skulle få ännu bättre genomslag om man även skapar något liknande för yngre pensionärer.

Att vara vid god fysisk vigör gör att vi kan ha en högre livskvalitet när vi åldras. Vi tappar kondition och muskelstyrka men kan kompensera det till stor del genom rätt träning. När man tränar är det lätt att man inte vågar belasta sig tillräckligt ”hårt” för att få bra effekt av träningen. Promenader, vilket är den mest populära träningsformen hos äldre, tenderar att många gånger bli för låg i pulsbelastning. Detsamma gäller styrketräning där samma program tränas flera år i följd utan höjning av belastningen.

Bellardini och Tonkonogi har i sin bok ”Senior Power – styrketräning för äldre” många exempel på träningsövningar. Boken förklarar på ett bra sätt vad som händer med den åldrande kroppen och vad vi kan göra för att bibehålla/öka vår funktionsförmåga.

Fysiorama AB

Rolf Reineby  
Leg sjukgymnast

\*Förmåga att snabbt utveckla kraft.