



2015-09-25 17:04 CEST

Nationell kampanj ska minska fallolyckor bland äldre

Varje dag dör minst fyra personer över 65 år till följd av en fallolycka. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) vill därför uppmärksamma äldres utsatthet genom att samordna en nationell informationskampanj som genomförs tillsammans med regioner, kommuner och organisationer.

MSB samordnar kampanjen "Bättre balans – Goda vanor för en friskare och säkrare vardag" under en vecka i samband med FN:s äldredag den 1 oktober. Årets tema är träning och aktivitet.

- Träning ger god fysik och ökad livskvalitet och det är aldrig för sent att börja träna. Vi människor är gjorda för rörelse och därför är det viktigt att vara aktiv. Träning minskar risken för fallolyckor säger Inger Mörk, som arbetar med äldresäkerhetsfrågor vid MSB.

Men träningen måste vara utmanande och utgå från individens egen förmåga. Och intensiteten behöver öka allt eftersom man blir starkare för att träningen ska ge bästa möjliga effekt. Styrketräning minskar risken för att falla men även för att exempelvis drabbas av demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar.

Fakta om kampanjen ”Bättre balans – Goda vanor för en friskare vardag”

Nationell kampanj som samordnas av MSB med deltagande regioner, kommuner och organisationer över hela Sverige.

Datum: 28 september – 4 oktober (vecka 40)

Se vilka som deltar i kampanjen:

<https://www.msb.se/sv/Forebyggande/Aldres-sakerhet/Kampanjen-Battre-balans/>

Fakta om fallolyckor för personer äldre än 65 år

- Antal döda: Omkring 1 600 varje år (4 varje dag)
- Antal äldre i slutenvård: 50 000 per år (200 varje dag)
- Antal besök på akutmottagningar: Omkring 100 000 människor varje år

Drygt sex gånger fler personer dör i fallolyckor än i vägtrafiken och sju gånger fler läggs in på sjukhus till följd av fall. Medellivslängden i Sverige har ökat stadigt under en längre tid och ser ut att fortsätta stiga. Nästan 20 procent av befolkningen (1,89 miljoner människor) i Sverige är 65 år och äldre. Av dessa är drygt 1 000 000 kvinnor och 880 000 män.

Tips och råd för att minska risken för fallolyckor

- Fysisk aktivitet (styrketräning, balansövningar, promenader)
- Ät näringsrik mat och drick mycket vatten
- Be din läkare att regelbundet se över dina läkemedel
- Ha bra belysning i bostaden
- Se över möbleringen, är det något jag kan snubbla på? Mattor?
Halkskydd under mattor
- Inga lösa sladdar på golvet, ta bort höga trösklar

- Använd alltid halkmatta i dusch och badkar och montera handtag på väggen
- Använd broddar då det är vinter och halt

Mer information om äldres säkerhet på www.msb.se/aldre och på www.dinsakerhet.se

Kontakt

Inger Mörk, handläggare, telefon 076-820 20 22

MSB:s presstjänst, telefon 070-321 88 74, infober@msb.se

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har till uppgift att utveckla och stödja samhällets förmåga att hantera olyckor och kriser. Vi bidrar till att samhället förebygger händelser och att vi är beredda när de inträffar. När en allvarlig olycka eller kris inträffar ger vi stöd. Vi ska också se till att samhället lär sig av det inträffade.

Kontaktpersoner

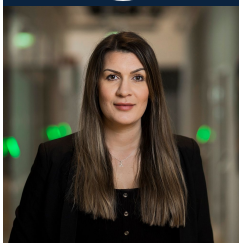


Myndigheten för civilt försvars presstjänst

Presskontakt

press@mcf.se

010-240 44 44



Anna Wennerström

Presskontakt

Pressansvarig

anna.wennerstrom@mcf.se