



A 1648/välfärd

Framlagt av:
Den socialdemokratiska
gruppen

Behandlas i:
Välfärdsutskottet

J.nr. 15-00179-1

Medlemsförslag om en nordisk strategi för att minska antalet fallolyckor

Fallolyckor är ett stort problem bland äldre och detta är ett växande folkhälsoproblem. En orsak är att vi lever längre och ofta bor kvar hemma. Dessa olyckor skapar ett stort lidande för den drabbade och skadorna leder även till besök på vårdcentralen eller akut sjukvård och rehabilitering vilket blir en stor kostnad för samhället. Många fallolyckor leder också till att personen avlider, antingen direkt eller kort därefter. Det finns många – rätt enkla - åtgärder att sätta in för att minska antalet fallolyckor.

Några nedslag i statistiken på området. Enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) dör minst fyra äldre än 65 år till följd av en fallolycka varje dag i Sverige. Dubbelt så många av alla fallolyckor drabbar kvinnor, men antalet män som råkar ur för den här typen av olyckor ökar. Könsskillnaden beror på att kvinnor har en högre medellivslängd och att kvinnor har en högre grad av benskörhet. Fall kan även kopplas till ålder. Av de som faller och skadar sig är 8 av 10 över 65 år. Liknande problem finns även i de övriga nordiska länderna och uppgifter från MSB visar att antalet fallolyckor med dödlig utgång ökar. Uppgifterna rör Norge, Danmark, Finland, men även Sverige och ökningen är större än vad som kan förklaras av att vi blir fler äldre.

De flesta fall sker i hemmet genom halkning och snubbling. Det kan orsakas av hala golv, sladdar och lösa mattor. Det är också vanligt att man ramlar när man står på en stol och ska byta en glödlampa, putsar fönstren eller hänger upp nya gardiner.

Det finns många åtgärder att ta till för att minska risken för fall, som till exempel:

Fysisk aktivitet - bidrar till att öka muskelstyrkan, balansen och koordinationsförmågan. Kroppen är gjord för att röra på sig och många fall kan undvikas eller klaras av på ett bättre sätt om vi är fysiskt aktiva. Forskningen visar att det aldrig är för sent att börja träna. Den som aldrig har

tränat speciellt mycket kan börja med att promenera, gå i trappor samt stå istället för att sitta.

Kost och vätska. Många äldre känner inte alltid att de är hungriga och törstiga. Det kan medföra att de inte får i sig ordentligt med vätska och näringsrik mat. Vätskebrist kan medföra yrsel och öka risken för fall. Rätt kost kan stärka skelettet och förebygga benskörhet och höftledsfrakturer.

Sömn - framför allt en god nattsömn är viktigt för att kroppen ska kunna återhämta sig. En god sömn motverkar även yrsel på morgonen som många äldre känner av. Det är en fördel att inte sova korta stunder på dagen, eftersom det kan störa nattsömnerna.

Läkemedel - kan medföra yrsel som i sin tur leder till fall. En läkemedels-genomgång kan göra att dosen blir mindre eller medicineringen omvärderas. Vätskedrivande medicin kan till exempel göra att personen måste gå upp på natten för att gå på toaletten. Det ökar risken för en fallolycka. Om personen tar tabletten tidigare på dagen minskar behovet av att gå upp mitt i natten.

Smärtlindring - minskar risken för fall visar en studie från Aalborgs Universitet. Studien visar att smärta i benen försämrar balansen och ju närmare knät smärtan sitter desto sämre blir balansen. Därför är det viktigt att lindra smärtan, antingen genom medicinering eller rehabilitering.

Välfärdsteknologi - är bra hjälpmedel som kan öka tryggheten och göra så att den äldre kan få snabb hjälp vid till exempel ett fall. Välfärdsteknologi innefattar bland annat trygghetslarm, mobila larm med GPS-funktion, bildportstelefon och webbkamera för tillsyn.

Bostäder för äldre. I många delar av Norden behövs det fler bostäder anpassade för äldre. Det kan till exempel vara servicehus, demensboenden eller + 55 boenden. På många håll är det kö till dessa, men att få bo i en lägenhet anpassad efter sin ålder, sin eventuella sjukdom eller sitt handikapp kan minska risken för fall.

I och omkring bostaden finns det också saker att tänka på för att minska risken för olyckor:

- Belysning (sänglampa)
- Sladdriga mattor - ta bort eller lägg halkskydd under
- Ta bort sladdar och höga trösklar
- Handtag i duschen och halkmatta på golvet
- Ramp vid trappa

Det finns många bra hjälpmedel att ta till för att minska risken för fallolyckor, till exempel halkskydd, stabila skor, rollator, stavar, käpp för att stöda sig på och hjälm vid cykling.

Det bedrivs med all sannolikhet goda arbeten, kampanjer och projekt i alla de nordiska länderna för att minska fallolyckorna, men statistiken visar att utvecklingen går och fel håll. Det är viktigt att alla nordiska länder prioriterar frågan, så att våra äldre kan leva tryggt i Norden. Befolkningen i Norden blir äldre och med tanke på att fallolyckorna ökar med stigande ålder, är det angeläget att arbeta för att minska dessa olyckor. Ett exempel på ett arbete som har startat i Sverige som rör detta område är att den socialdemokratiska Barn-, äldre- och jämställdhetsministern Åsa Regnér har tillsatt en kommission för att få ner antalet halk- och fallolyckor.

Nordiska rådet har inte tidigare arbetat med fallolyckor. Däremot är det viktigt att lyfta fram frågan och lära oss av varandra för att minska antalet fall. Samarbete och kunskapsutbyte är styrkan i det nordiska samarbetet.

Nordiska rådet

A 1648/välfärd

Framlagt av:
Den socialdemokratiska gruppen

Behandlas i:
Välfärdsutskottet

J.nr. 15-00179-1

Mot bakgrund av ovanstående föreslår den socialdemokratiska gruppen att

Nordiska rådet rekommenderar Nordiska ministerrådet

att arbeta för att de nordiska ländernas regeringar utarbetar och antar en strategi för att minska antalet fallolyckor

att Nordens välfärdscenter (NVC) får i uppdrag att arbeta för att antalet fallolyckor minskar, till exempel genom ett nordiskt nätverk där kunskap och erfarenheter utbyts eller genom en nordisk konferens på temat

Oslo, 12 augusti 2015

Annette Lind (S)

Erkki Tuomioja (sd)

Eva Sonidsson (S)

Gunvor Eldegard (A)

Hege Haukeland Liadal (A)

Henrik Dam Kristensen (S)

Ineqi Kielsen (S)

Jorodd Asphjell (A)

Karen J. Klint (S)

Karin Gaardsted (S)

Kjell-Idar Juvik (A)

Lennart Axelsson (S)

Maarit Feldt-Ranta (sd)

Marit Nybakk (A)

Mogens Jensen (S)

Pyry Niemi (S)

Ruth Mari Grung (A)

Sonja Mandt (A)

Nordiska rådet

A 1648/välfärd

Framlagt av:

Den socialdemokratiska gruppen

Behandlas i:

Välfärdsutskottet

J.nr. 15-00179-1