

Ett projekt  
för att minska  
fallolyckor i  
Piteå

# Håll dig på benen

– Bli medveten



Piteå kommun

## Varför ett projekt om fallskador?

- Cirka 70 000 personer blir inlagda på sjukhus på grund av fallolyckor varje år.
- Fall är dessutom den vanligaste orsaken till dödsolyckor med över tusen personer per år. Det är fyra gånger så många jämfört med de som omkommer i trafiken - och en fördubbling sedan år 2000.
- Under fler år har antalet skador och dödsfall orsakat av fall bland äldre i Piteå varit högt. Frågan har funnits med i kommunens Handlingsprogram till skydd mot olyckor men man inte hittat rätta arbetsmetoder för att komma tillrätta med problemen.
- Fallskador bland äldre är ett problem i hela landet och orsaker till detta är bland annat för många läkemedel, dålig nutrition, dålig balans, möblering i hemmet, otillräckligt väghållning etc. De flesta fall sker i hemmet och på boenden inom äldreården.
- Demografin påverkas. Det vill säga; fler blir äldre i kommunen och färre i arbetsför ålder. Vi behöver bli friskare och klara oss själva längre upp i åldrarna.
- Ökade samhällskostnader för fallolyckor. Ett fall som drabbar den äldre påverka livsvillkoren. Från att ha klarat sig själv kan det bli lång sjukhusvistelse, behov av rehabilitering, hemtjänst och hemsjukvård.

### **Piteå behöver lyfta frågan utifrån att:**

- Vi blir fler äldre – antalet olyckor kommer att öka
- Vi redan har många fallolyckor

## Syfte med projektet

- Fokus för projektet är att lyfta och stärka frågan om fallskador i Piteå för att få fler aktörer att engagera sig i frågan.
- Projektet kommer inte ta över ansvar eller ordinarie arbetsuppgifter från olika inblandade verksamheter och aktörer.
- Syftet är att färre individer ska skada sig eller dö på grund av fall.
- Målet är att antalet vårdade på sjukhus ett dygn eller mer, ska sjunka till 2010 års nivå.
- Ledord = Uppmärksamma och medvetandegöra genom information och kunskapshöjning.

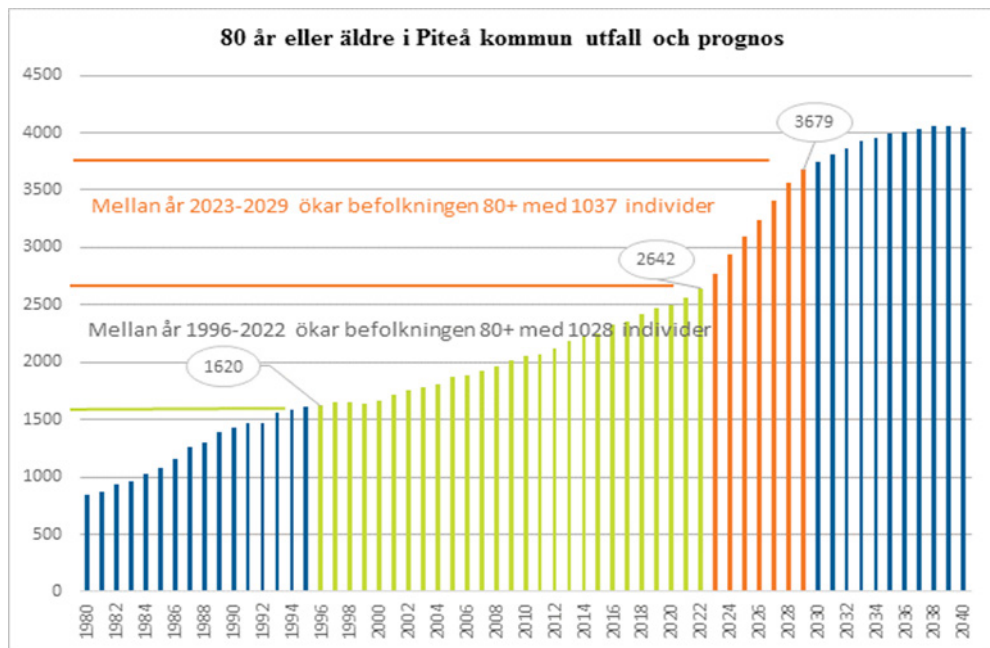
## Vilka grupper prioriteras i projektet?

I första hand ligger fokus på personer 80 år och äldre som är:

1. *Friska, självständiga och bor i eget boende*
2. *Relativt friska/vissa insatser av ex. socialtjänst*
3. *Vårdtagare i hemmet*
4. *Vårdtagare på äldreboenden*

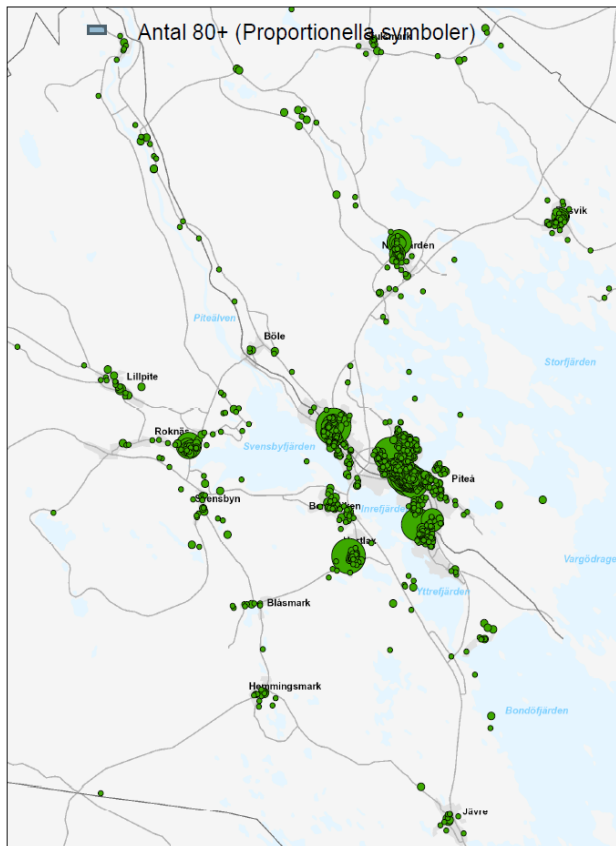
## Hur ser det ut i Piteå ?

Hur många äldre finns det och hur ser det ut framöver?



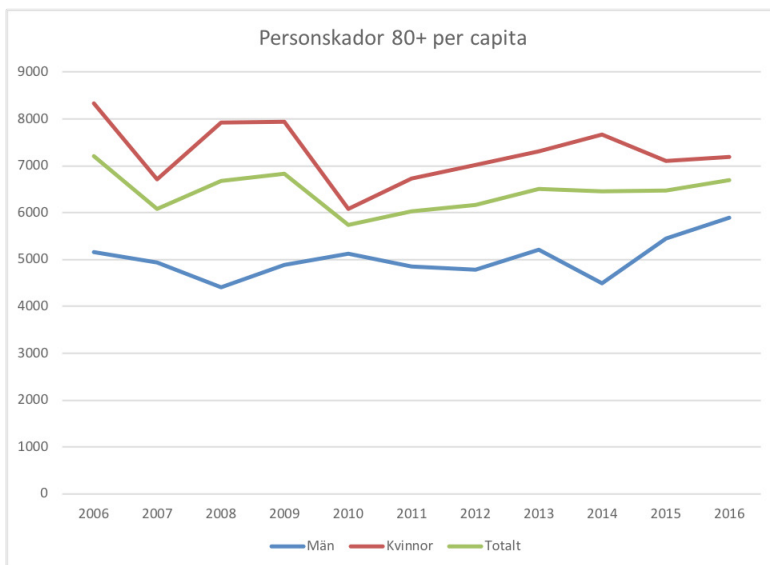
## Var bor de som är 80 år och äldre?

De bor i Centrala stan och Öjebyn men också i de olika landsbygdscentra.



Kartbilden visar på kluster där personer i åldern 80 år och äldre bor.

## Hur många fallskador har vi i Piteå?



Tabell 8, antal fallolyckor i Piteå kommun 2006-2016 på män och kvinnor 80 år och äldre.  
Källa//<https://ida.msb.se/ida2#page=a0385>

## Effektiva insatser

Motion är effektivt för att förebygga fall hos äldre.

Mest effektivt är program som förbättrar **minst två** av följande komponenter: **Styrka, balans, flexibilitet och uthållighet.**

Viktigt är också bland annat mat, sömn, kontroll på sina läkemedel, socialt umgänge samt att ta emot stöd och hjälp vid behov.



Medborgarservice  
0911-69 60 00  
[www.pitea.se](http://www.pitea.se)  
[www.facebook.com/pitea.se](https://www.facebook.com/pitea.se)



**Piteå kommun**