



Omsorg i Bjuv



# Aktiviteter för äldre

hur kan vi erbjuda aktiviteter som  
främjar ett självständigt liv  
och förebygger fall

## Hälsa- och sjukvårdens utmaningar

- Ökat antal personer som behöver stöd från hälso- och sjukvården
- Ökat antal personer som bor kvar hemma med mer avancerade sjukvårdsinsatser
- Svårt att rekrytera personal pga brist på legitimerad personal





## Hur kan vi arbeta mer hälsofrämjande och förebyggande?

### Fysisk hälsa

- **Träna balans och styrka**
- Äta näringsrikt
- Ha kunskap om sina mediciner

### Psykisk hälsa

- Känsla av välbefinnande
- Hur vi mår känslomässigt
- Hur vi klarar livets upp och nedgångar

### Social hälsa

- Relationer till andra människor
- Samhörighet med olika grupper
- Aktivt deltagande i samhället

## Varför är den fysiska aktivitet viktig?

- Bästa försäkringen mot att drabbas av en allvarlig fallskada när du blir äldre
- Minskar risken för hjärt- kärlsjukdom
- Minskar risken för psykisk ohälsa
- Minskar behov av läkemedel



# Fallskador

Fall är den vanligaste orsaken till att äldre skadar sig och är en av de tio vanligaste dödsorsakerna bland svenskar över 70 år.

Samhällets kostnader inom den specialiserade vården och vård och omsorg i kommunerna för fallolyckor var mer än 10 miljarder kronor 2014.

Risken för fall bland äldre går att förebygga. Fysisk aktivitet, främst i form av balans- och styrketräning, ger minskad risk för fall och fallrelaterade frakturer. Folkhälsomyndigheten – Fallolyckor bland äldre

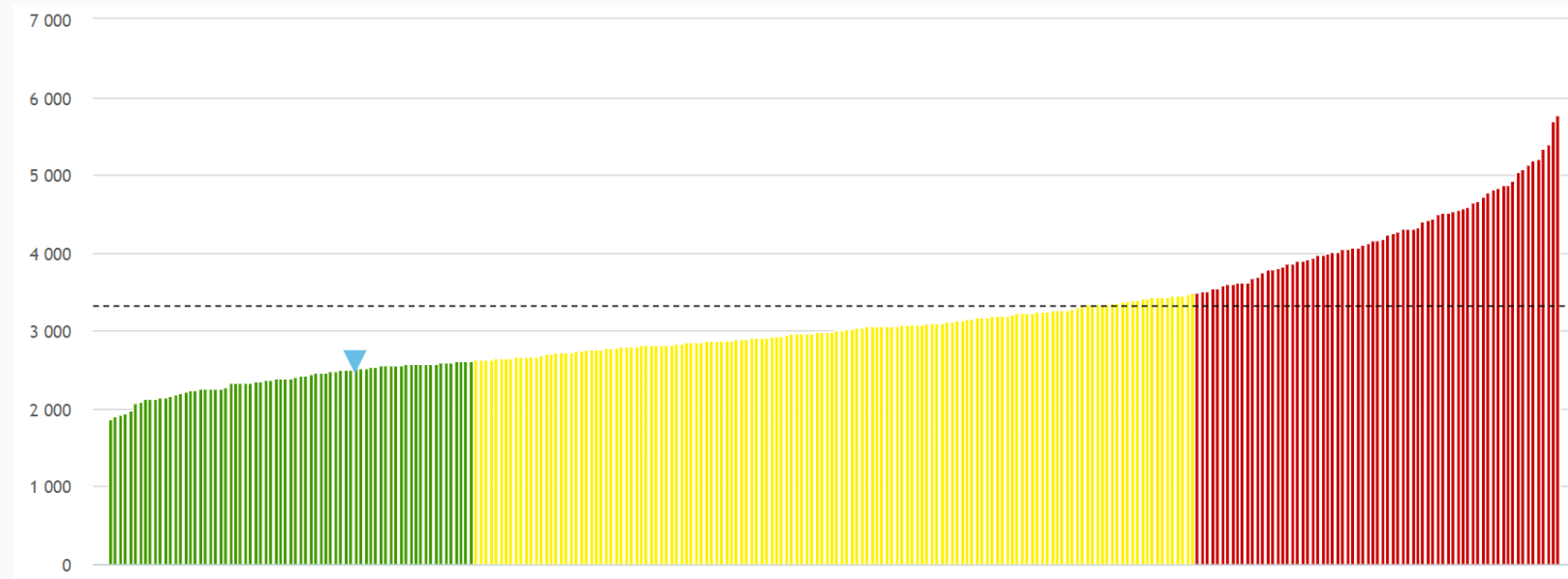


## Jämförelse per kommun

Alla kommuner

2020

Urval: Alla kommuner/2020



Fallskador bland personer 65+, 3-årsm, antal/100 000 inv (U20462)

Detta är ett utvecklingsnyckeltal, se frågor och svar på [kolada.se](http://kolada.se) för mer information. Genomsnittligt antal slutenvårdstillfällen till följd av fallolyckor bland individer 65 år och äldre under perioden år T till år T-2. Beräknat per 100 000 invånare 65 år och äldre. Uppgift om underliggande skadeorsak från Patientregistret. Yttre skadeorsak utgörs av fallolycka, orsakskod W00-W19 enligt ICD-10. Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen.

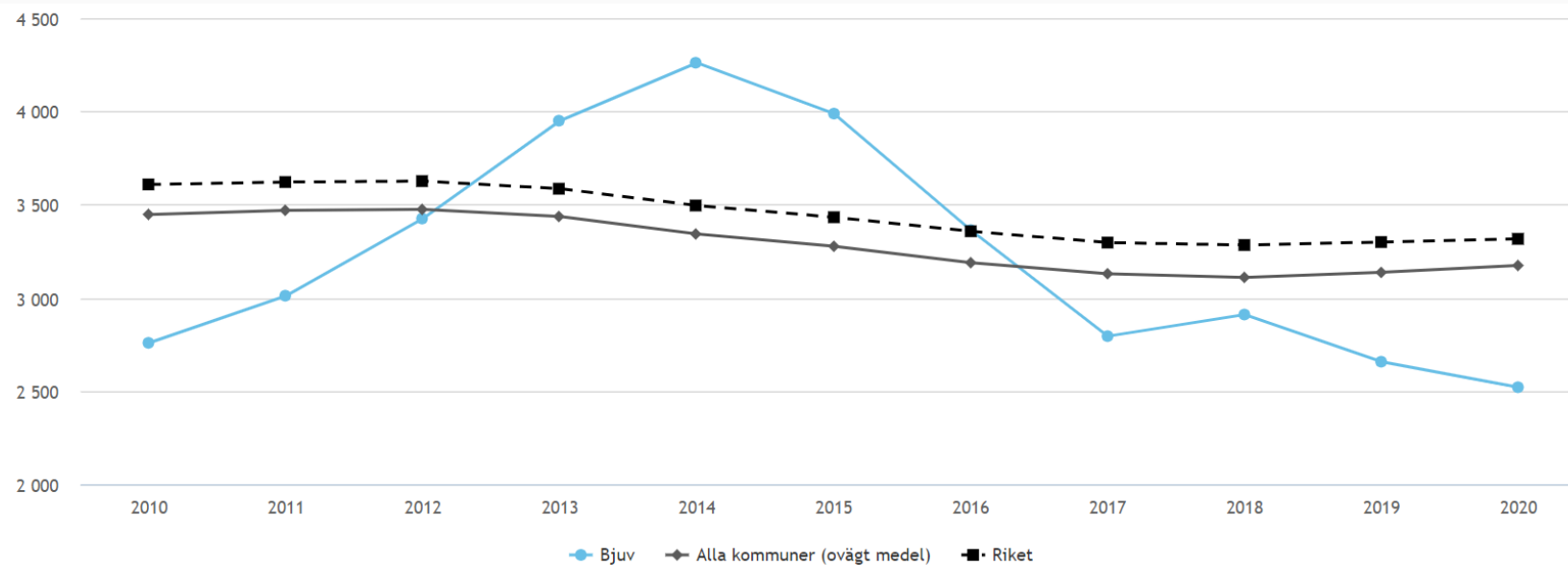




## Trend

Urval: Alla kommuner (ovägt medel)

Alla kommuner (ovägt medel)



Fallskador bland personer 65+, 3-årsrm, antal/100 000 inv (U20462)

Detta är ett utvecklingsnyckeltal, se frågor och svar på kolada.se för mer information. Genomsnittligt antal slutenvårdstillfällen till följd av fallolyckor bland individer 65 år och äldre under perioden år T till år T-2. Beräknat per 100 000 invånare 65 år och äldre. Uppgift om underliggande skadeorsak från Patientregistret. Yttre skadeorsak utgår av fallolycka, orsakskod W00-W19 enligt ICD-10. Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen.



## Vad kan vi som kommun göra för att stimulera till fysisk aktivitet

- Erbjud mer fysisk aktivitet för våra äldre som bor på särskilt boende och de som har hemsjukvård
- Erbjud mer fysisk aktivitet för våra äldre som har hemtjänst (men inte hemsjukvård)
- Erbjud fysisk aktivitet till alla kommuninvånare genom träningsfilmer som man kan lägga tillgängliga på kommunens hemsida

# Exorlive kommunpaket



- Professionspaketet från fysioterapeut/arbetsterapeut till patient personal till patient
- Invånarpaketet gruppträning för säbo och dagverksamhet tränings APP till invånare som kan finnas på hemsidan
- Assistant plus automatiserad träningsvägledning assisterad av en digital tränings handledare
- Presentationsfilm [ExorLive | ExorLive för Kommuner & Regioner](#)



