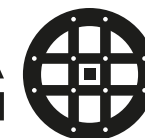


# FÖRELÄSNING OM ETT HÄLSOSAMT ÅLDRANDE OCH ATT FÖRBYGGA FALL

I Nacka strävar vi efter att vara en äldrevänlig och hälsofrämjande kommun

# HÄLSOFRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE VERKSAMHETEN I NACKA KOMMUN

Se mer på [www.nacka.se/senior](http://www.nacka.se/senior)



# HÄLSOFRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE VERKSAMHETEN I NACKA KOMMUN

- BAKGRUND
- Äldrekoordinatoruppdrag
- Utskick
- Informationsträffar
- Syn- och hörselinstruktör
- EKEN- styrketräning på gym
- Seniorliv i balans
- Pilotprojekt Fallriskmattan



# DAGENS PROGRAM

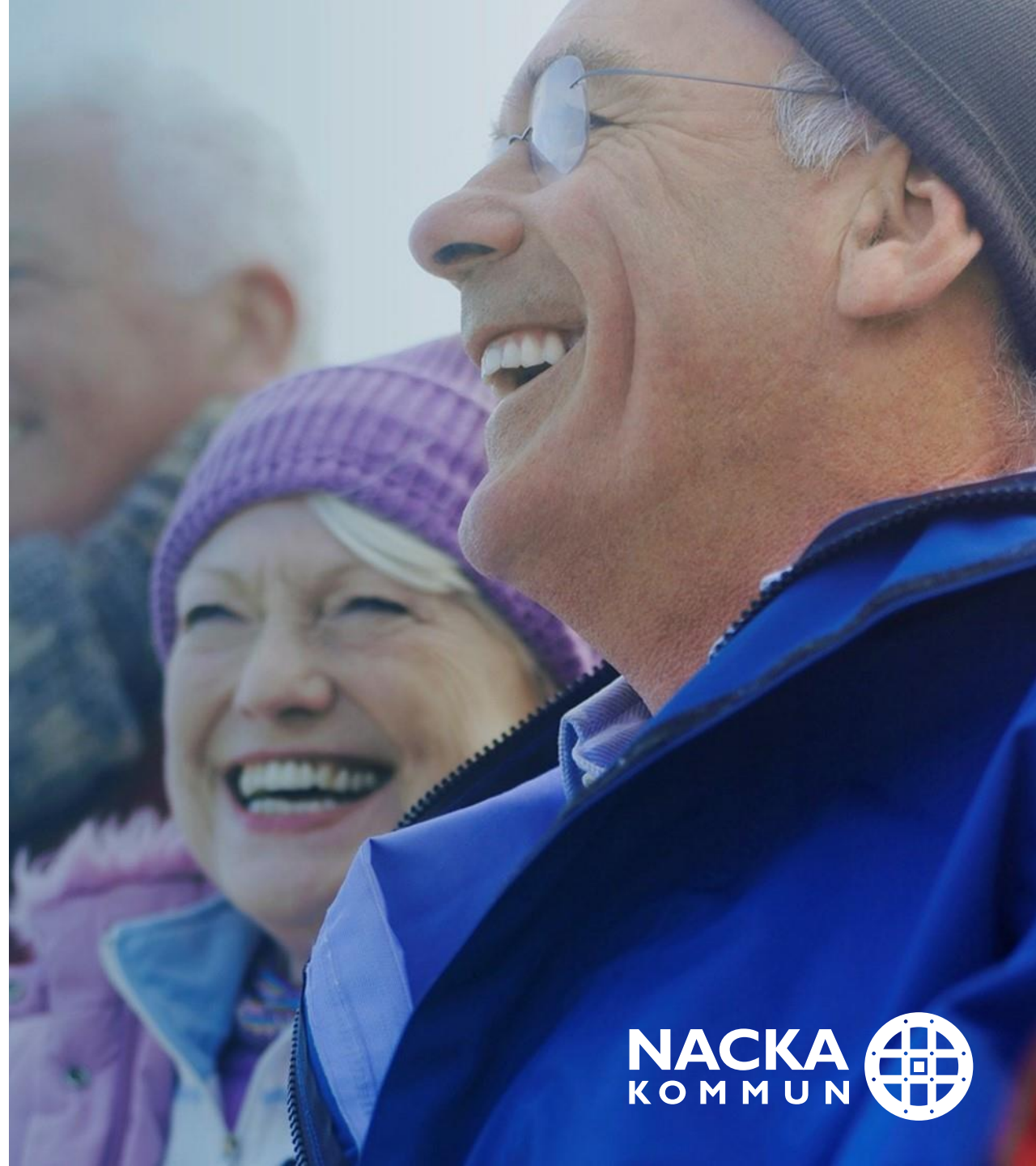
- Hälsosamt åldrande, vad säger forskningen?
- Fallrisker
- Fysisk aktivitet
- Balans
- Yrsel
- Tips om vad kan du göra för att främja din hälsa.



# FÖREBYGGGANDE OCH HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

SOCIALSTYRELSEN:

**Fyra hörnpelare för ett  
gott åldrande**



# FYRA HÖRNPELARNA FÖR ETT GOTT ÅLDRANDE

## **Social gemenskap**

- Det är viktigt att känna sig delaktig och kunna påverka!

## **Meningsfullhet**

- Vad som uppfattas som meningsfullt varierar från person till person



# FYRA HÖRNPELARNA FÖR ETT GOTT ÅLDRANDE

## Goda matvanor

Maten och trivsamma måltider spelar stor roll hälsa och välbefinnande.

- Tallriksmodellen- ett bra stöd!
- Viktigt med protein för bevara muskler
- D-vitamin är viktigt för skelettet
- Vatten är den bästa drycken!

( Ref: Kunskapsguiden)



# ETT GOTT ÅLDRANDE

## Fysisk aktivitet

- Positiva effekter av fysisk aktivitet och utevistelse!
- Motion gör att du har kvar rörligheten och balansen samtidigt som du stärker skelettet!
- Genom att röra på dig varje dag minskar du **risk**en att **ramla**, och om du ramlar minskar det risken för att du skadar dig



# FINGER-modellen för att förebygga kognitiv svikt och demens



Illustration: Martina Krona, från boken "Hjärnhälsa på dina fem fingrar" (Miia Kivipelto, Mai-Lis Hellénus)

Baserad på forskning vid bl a



DET ÄR ALDRIG FÖR  
SENT!



# HUR TA MAN SIG UPP FRÅN GOLVET

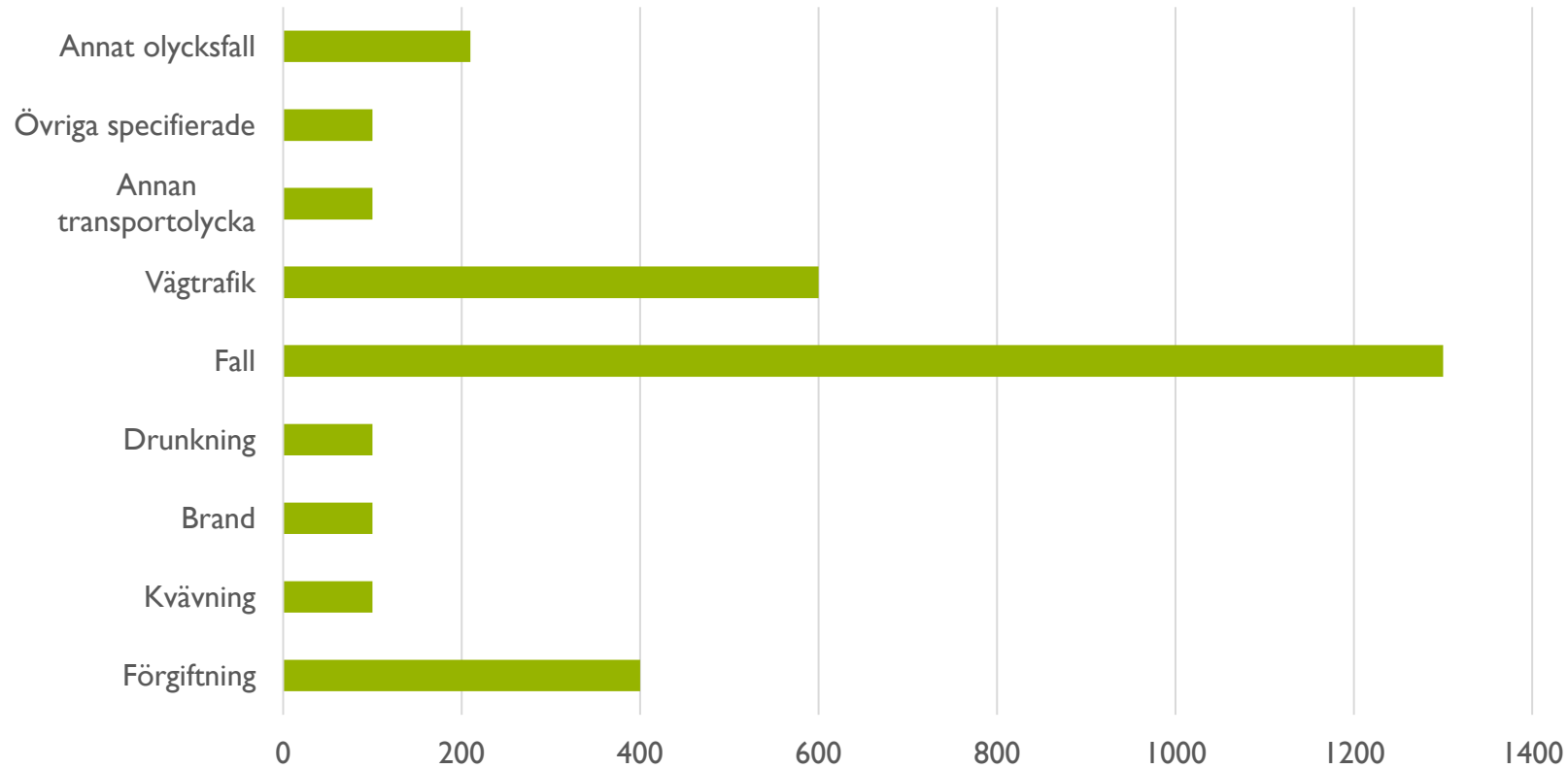
- Böj ett ben
- Rulla till sidan (den starka)
- Tryck upp dig till sittande
- Ta dig upp på alla fyra
- Ta tag i något som är stabilt och tryck dig upp
- Ha alltid larm eller mobiltelefon på dig



# MÅNGA SKADAS

- Varje dag uppsöker fler än 300 personer en akutmottagning efter att de har fallit, varav ca hälften läggs in mer än ett dygn.
- Nästan 70 procent av dem som vårdas på sjukhus till följd av olyckor har skadats vid fall.
- Varje vecka råkar 350 personer ut för en höftfraktur,

# DÖDSFALL I VANLIGA OLYCKOR



# KOSTNADER

- 22 miljarder per år
- 1500:- per invånare och år
- Hälften av vad hela Sveriges primärvård kostar (exkl. hemsjukvård)

# ”EFTER HÖFTFRAKTUREN BLEV JAG GAMMAL”

- Fall orsakar dubbelt så många dödsfall som i trafiken
- En tredjedel av personer som är 60 år och äldre drabbas av minst en fallolycka årligen och efter 80 års ålder drabbas varannan.
- 95 procent av alla höftfrakturer orsakas av ett fall.

# VEM FALLER

- Äldre
- Kvinna
- Fysiskt inaktiv
- Gång- och/eller balanssvårigheter
- Sjukdom
- Läkemedel
- Person med tidigare fall
- 75 procent av de som faller och drabbas av benbrott är kvinnor
- 50 procent av de som drabbas återfår aldrig sin tidigare förmåga

# FAKTORER SOM ÖKAR RISKEN FÖR FALL

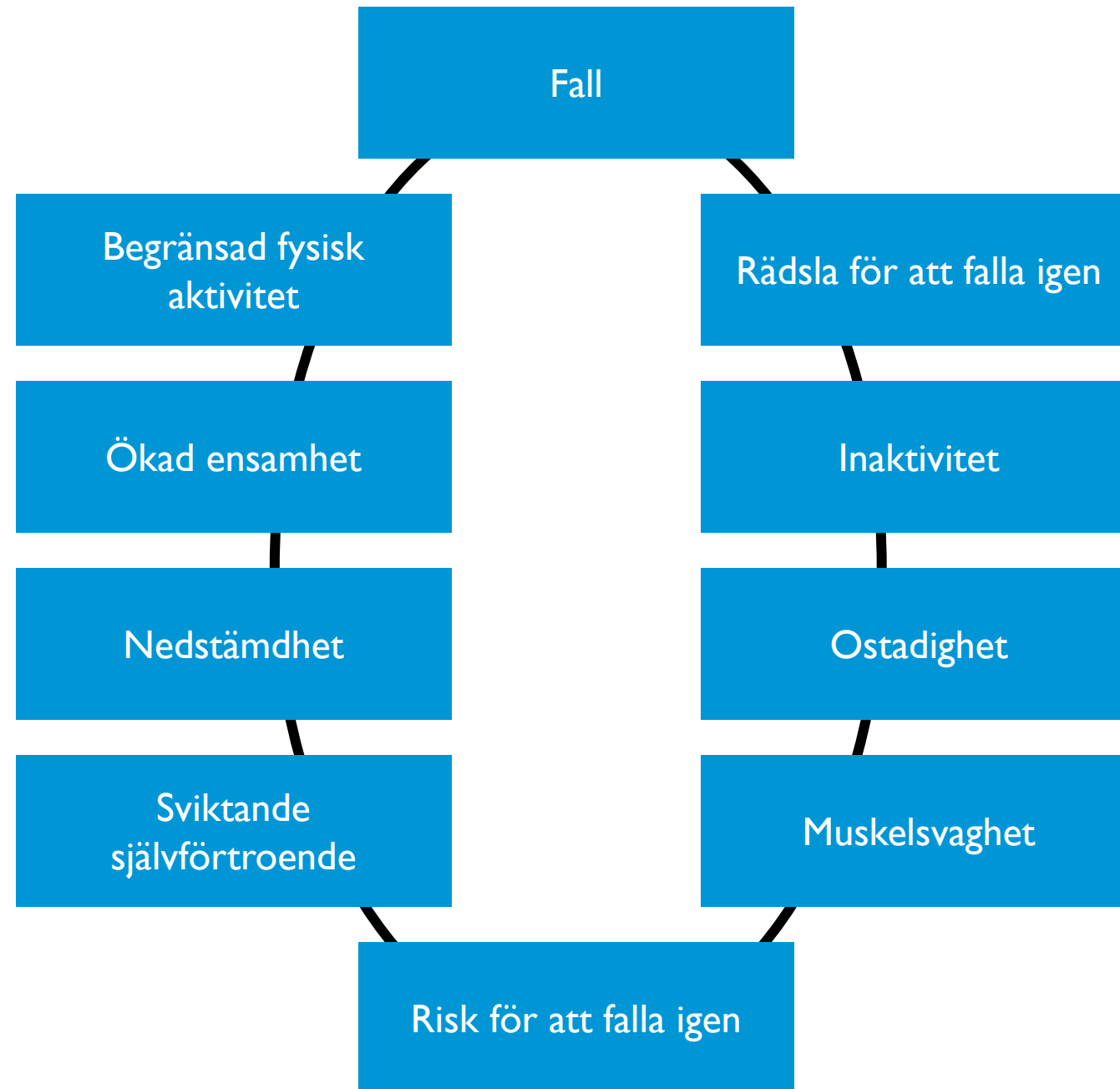
Sjukdom  
Nedsatt syn  
Nedsatt balans/yrsel  
Muskelsvaghet  
Läkemedel  
Tidigare fall och rädsla  
Ostadiga skor

Brådska  
Gör flera saker samtidigt  
Klättar/kliver  
Står upp i dusch  
Står upp och klär sig  
Något oväntat inträffar

Dålig belysning  
Mattor  
Lösa sladdar  
Bostadens utformning  
Trappor utan ledstång  
Badkar/dusch  
Hinder i utemiljö

# DEVANLIGASTE FALLRISKFAKTORERNA

- Tofflor utan bakkappa (slippers)
- Löst liggande mattor
- Snabba rörelser och vändningar
- Sjunkande blodtryck i stående



# DET NATURLIGA ÅLD RAND E T

- Muskel- och benmassa minskar naturligt med åldern
- Träning ger ökad muskel- och benmassa hos äldre

# POSITIVA EFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

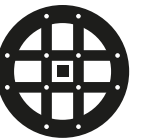
- Hjärtat
- Skelettet
- Blodet
- Blodfetter
- Blodets koagulation och blodproppar
- Blodtrycket
- Bättre immunförsvar
- Brosket i lederna
- Bindväven
- Lungorna
- Fettvävnad
- Nervsystemet
- Huden –bättre värmereglering
- Mage-tarm-lever
- Hormonpåverkan

# FYSISK AKTIVITET BIDRAR TILL

- Minskad fallrisk
- Ökad benmassa, starkare skelett
- Bättre balans
- Bättre koordination (nervsystemet)
- Ökad rörlighet
- Starkare muskler
- Psykiskt välbefinnande

# FORSKNING VISAR ATT...

- Promenader fungerar bra som fysisk aktivitet
- Promenader påverkar hjärnan
- Styrketräning för äldre fungerar

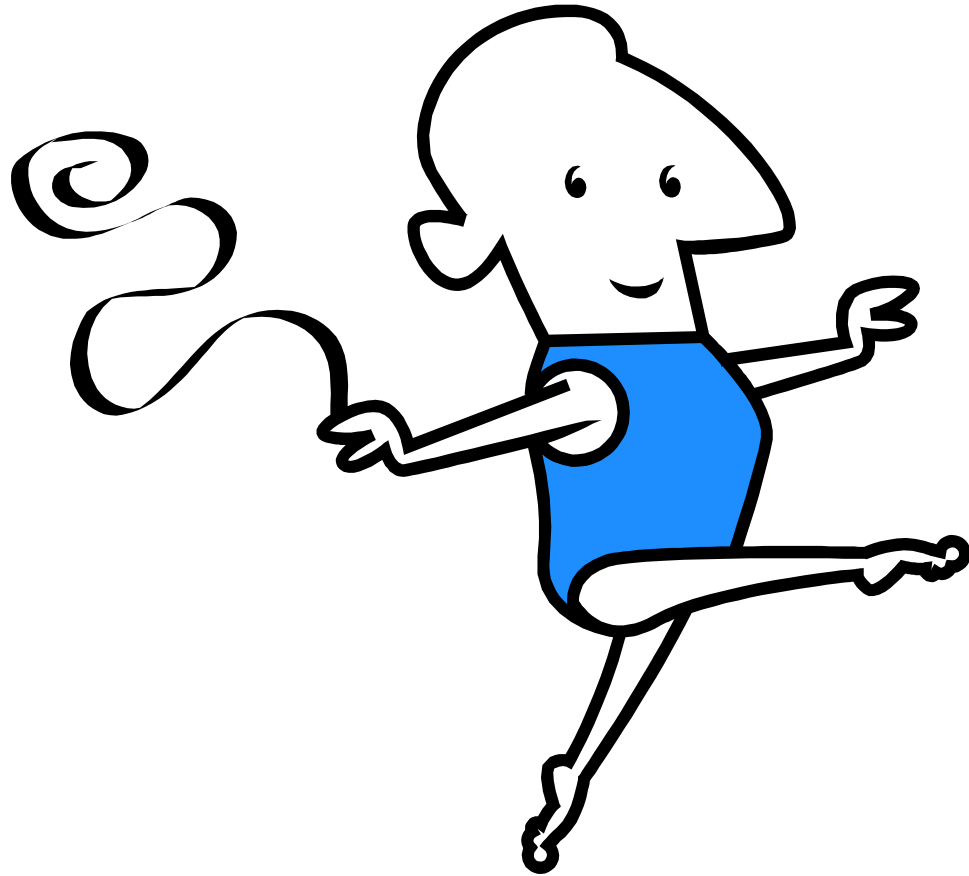


# VAD KAN MAN GÖRA?

## VAD ÄR FYSISK AKTIVITET?

- Hushållsarbete
- Städning, tvätta bilen
- Gå i trappor
- Träningsprogram
- Promenader
- Stavgång
- Simning
- Cykling
- Qigong
- Gymnastik
- Boule
- Gym
- Tennis, badminton
- Golf
- Trädgårdsarbete

# HUR BÖRJAR MAN?



- Roligt!!!!
- Allt man gör är mer än att inte göra någonting alls
- Utgå från dig själv
  - ta hänsyn till sjukdomar som du har
  - egna mål, rimliga mål
  - mål som man inte kan nå gör en besviken
  - vad tycker jag är roligt?

# TIPS!

## FYSISK AKTIVITET

- Det finns aktiviteter för kropp och knopp från olika pensionärsorganisationer
- EKEN
- 85+ gympa
- Utegym
- Lugna promenader
- Kolla Evenemangskalendern



Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande, [Folkhälsomyndigheten](#)



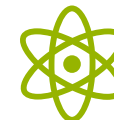
Hemmagympa med Sofia, [SVT Play](#)



Bäst på motion, inspiration med olika fysiska aktiviteter, [Korpen](#)



[Friskis & Svettis](#) erbjuder vissa kostnadsfria träningspass online



Balansträning på dator eller app (framtagen av forskare vid Umeå universitet), [Säkra steg](#)

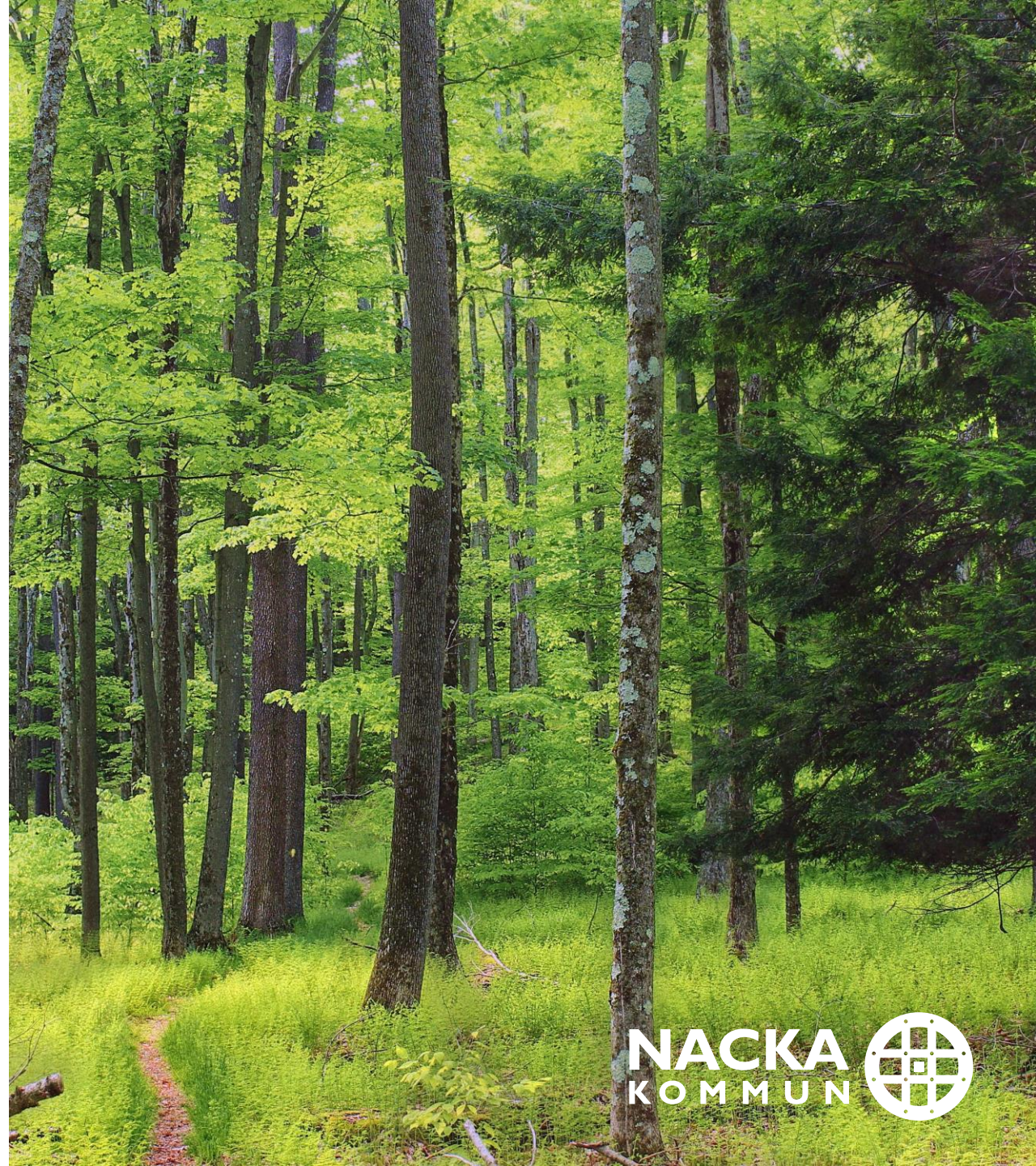
# GYM EKEN

- ”**EKEN**” finns på  
Nacka Seniorcenter Ektorp
- Kostnadsfritt
- Frågor och anmälan:  
070-431 99 78, [ekenhalsoframjande@nacka.se](mailto:ekenhalsoframjande@nacka.se)



# UTEGYM OCH SKOGSBAD

- Genomgång/visning av utegym i de olika kommundelarna i sommar.
- Skogsbad



# TIPS SOCIALA AKTIVITETER I NACKA KOMMUN

## MÖTESPLATSER

- BOO: "Lusthuset"  
Folkets hus, vardagar 10-14.  
08-747 72 06
- ÄLTA: "Knutpunkten"  
Älta centrum, vardagar 10-14.  
08-718 80 06
- NACKA: "Träffpunkt Smedjan"  
Nya Gatan 12, vardagar 8.30-16.30 (stängt kl. 12-12:30). 08-555 945 50
- SALTSJÖBADEN: "Träffpunkt Saltsjöbaden"  
Sturevägen 12. Bokas på Nacka kommuns hemsida.



# AKTIVITETER FÖR SENIORER



## FÖRELÄSNINGSERIE

- **"Hälsosamt åldrande & FINGER-modellen"**  
Tisdag 17 februari klockan 13.00-14,30
- **"Mat för hjärna, hjärta och hälsa"**  
Torsdag 12 mars klockan 13.00-14,30
- **"Tänk efter före- Goda vanor för att förebygga fall och fallskador"**  
Torsdag 26 mars klockan 13.00-14,30
- **Anmälan:** [aldrekoordinator@nacka.se](mailto:aldrekoordinator@nacka.se)



# SENIORLIV I BALANS

- ett grupprogram där deltagarna möts för att samtala om livet, hälsa och vardagsval.
- Programmet sker under 8 tillfällen med en samtalsledare som håller i strukturen.
- **DIN EGEN HÄLSA**
- 10 gruppsamtal för att inspirera och lära sig mer om sin fysiska och psykiska hälsa
- [Din egen hälsa - NSPH Stockholms län](#)
- Kontakta äldrekoordinator



# SAMMANFATTNINGSVIS:

## Bra Vanor:

- Träna balans och styrka regelbundet
- Daglig fysisk aktivitet
- Bra skor, broddar!
- Se till att få i dig tillräckligt med näring
- Tänk på att dricka vatten
- Ha kunskap om dina mediciner
- Kontrollera din syn och hörsel regelbundet
- (ref. Balansera mera)



# FALLRISKMATTAN

- Pilot projekt
- Ger en snabb utvärdering om man har risk för fall
- Utvärdering i mars
- Välkomna att prova!



# HÄLSOFRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE VERKSAMHETEN

## TACK!

**Kerstin Seipel**

**Frida Ambros**

070- 431 76 00

[Kerstin.seipel@nacka.se](mailto:Kerstin.seipel@nacka.se)

070-431 84 83

[frida.ambros@nacka.se](mailto:frida.ambros@nacka.se)

**NACKA**  
**K O M M U N**

