

Informationsträff om FallFitness

Ta del av muntlig och skriftlig information om forskningsprojektet FallFitness i Sörmland.

Datum och tid: Den 6 november 2023, kl 12.00-14.00

Plats: Mälardalens universitet, Huvudingången (Hamngatan 15)

Lokal: A3-007 våning 3 i huvudbyggnaden. Lokalen har teleslinga.

Programpunkter

- 12.15 Beskrivning av projektet och gruppträningen som planeras pågå i åtta veckor, en timme i veckan under 2024. (Vi ska utvärdera effekten av träning av balans, styrka och fallteknik.)
- Preliminär programstart: tester vecka 7
 - Träningsveckor: vecka 9 – 17
- 13.15 Information om utbildning till ledare av *FallFitness-programmet*. Utbildningen består av två heldagar:
- Fredag 12:e jan, 2024 – Ledarutbildning dag 1
 - Fredag 19:e jan, 2024 – Ledarutbildning dag 2

Vill du delta på mötet via teams?

Mejla marina.arkkukangas@fou.sormland.se

Varmt välkommen!

/Marina Arkkukangas, Michail Tonkonogi
och Karin Strömqvist Bååthe



Ett fall för Sörmland

FoU i Sörmland och Högskolan Dalarna ska starta ett forskningsprojekt i Sörmland. Projektet handlar om att träna för att minska risken att drabbas av fall och fallskada. Sörmland har en högre andel äldre än resten av riket och fall är ett problem som ökar med åldern. Förra året vårdades eller avled cirka 3000 äldre personer (65+) i Sörmland på grund av fall. Därför finns det ett stort intresse att bekämpa detta stora hot mot äldres hälsa.

Forskningsprojektet

Forskningsprojektet planeras i två steg:

1. Rekrytering av personer som vill lära sig att utbilda samt leda träningsgrupper
2. Rekrytering av personer som vill ingå i träningsgrupper där deltagarna tränar tillsammans under åtta veckor

Forskargruppen



Marina Arkkukangas är doktor i Vårdvetenskap, fysioterapi och forskning- och utvecklingschef på FoU i Sörmland, Region Sörmland. Marina har genomfört forskning inom fallprevention sedan 2012 och är även tillsammans med Michail Tonkonogi författare till boken Fall, fallrisk och fallprevention genom träning, Studentlitteratur 2021



Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna, med inriktning på idrottsfysiologi. Michail är en av landets främsta experter på, och forskare inom, fysisk träning och hälsa. Michail är även medförfattare till boken Senior Power.



Karin Strömqvist Bååthe är doktorand vid Mälardalens Universitet inom omställningen till en Nära vård och omsorg. Hon är också licensierad utbildare av instruktörer i Judo och det fallförebyggande träningsprogrammet Judo4Balance.