

Under månadsmötet i januari berättade Jan Bolin om de kostsamma fallskadorna bland pensionärer.

Varför intresserar vi oss inte mer över de för samhället så kostsamma fallskadorna? Mångdubbelt fler fallskador än trafikskador! Och inte minst plågsamma för de drabbade!

Om detta informerade Jan Bolin, fysioterapeut Enköpings kommun, inför medlemmar i SPF Seniorerna Enabygden som samlats till månadsmöte i Västerledskyrkan. När Bolin snubblade (planerat) in på scenen anade vi åhörare vilka risker vi utsätter oss för i vardagen. Att gå med raggsockor över linoleumgolv, mattor på lackade golv och att stå på en rank stol för att fixa gardinen över fönstret!

–Vet ni att ni i er vuxna ålder tappat hälften av muskelmassan vilket i högsta grad påverkar balansen och ökar risken för fall! Tänk er för, se möjliga risker för att ramla!

Bolin nämnde att antalet skador i trafiken minskar år från år medan fallskadorna idag visar en kraftig ökning. Det är fler kvinnor än män som skadas i fallolyckor men fler män än kvinnor som omkommer av fallskador. Dessa skador kostar samhället i runda tal 25 miljoner om året. En kostnad som få politiker ägnar en tanke åt. Bolin konstaterade:

-Det är som allt annat i dagens samhälle – pengarna styr! Därför inga åtgärder från centralt håll mot fallskadorna!

Gång efter annan kom han med förmaningen: Träna mera, se till att röra på er, motionera! Med mera träning/motion stärks musklerna i framför allt benen vilket är positivt för balansen och inte minst för blodcirkulationen i kroppen. Det ger välbefinnande och ökar medvetenheten för riskerna att ramla omkull.

Jan Bolin avslutade sitt eldande anförande med att konstatera att vi äldre har rätt att även inom detta område känna oss säkra. -Hjälp till att minska fallskadorna för er egen säkerhets skull! Balansera mera!

Många var frågorna och applåderna visade att informationen var mycket uppskattad. Även de följande samtalen över julgröten, skinksmörgåsen och kaffet visade att intresset finns att öka egna medvetenheten om risken för fallskador.