



Munkedals
Kommun



MER AV LIVET

Fallolyckor

Munkedals kommun

Antal rapporterade fall 1/1- 15/9-2025

Totalt har 518 fall rapporterats. 9 personer har drabbats av en fraktur. Ytterligare 6 personer har behövt uppsöka vårdcentral/sjukhus.



Var har fallen inträffat

- Jämn fördelning mellan ordinärt boende och säbo
- Flest fall sker i sovrummet följt av badrum



Orsak till fall

- Glömt gånghjälpmedel
- Överskattar sin förmåga



Varför ökar risken att falla när jag blir äldre?

- Alla kan falla, men majoriteten som drabbas av en fallolycka är 65 år eller äldre. Risken att falla ökar med stigande ålder. Bl.a. pga svagare muskler, försämrad balans och gångförmåga, nedsatt syn eller pga sjukdom.

Det går att förhindra fallolyckor

Mat – ät näringsriktigt och behåll din balans

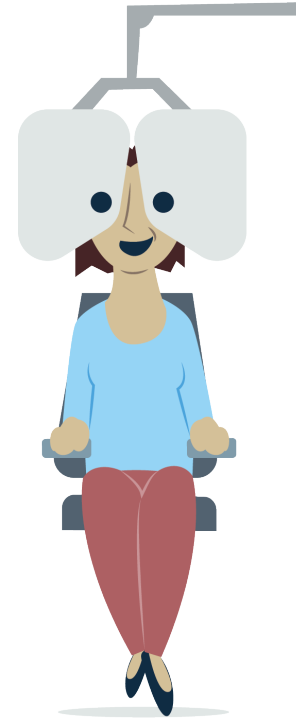
Motion – träna balans och styrka och håll dig på benen

Medicin – ha kunskap om dina mediciner och minska risken för fall



Bra vanor för att undvika att falla

- Träna balans och styrka regelbundet
- Daglig fysisk aktivitet
- Se till att få i dig tillräckligt med näring
- Tänk på att drick vatten
- Ha kunskap om dina mediciner
- Ta hand om dina fötter och använd bra skor.
- Kontakta din vårdcentral om du är orolig
- Kontrollera din syn och hörsel regelbundet



Gör din hemmiljö säkrare



- Kontrollera dina mattor
- Undvik lösa sladdar
- Se till att ha bra belysning
- Bär en mobiltelefon med dig
- Se över trösklar
- Säkra badrummet
- Ha saker nära till hands
- Sittplats i hallen

Hur arbetar vi med fallprevention och fall i Munkedals kommun?

- Hembesök nyinskrivna i Kommunal primärvård
- Teamarbete. Senior Alert och avvikelser i DF Respons.

Tack för
uppmärksamheten