

## Referat från månadsträffen med SPF Sveg den 13 oktober 2026.

Inbjudna i dag var Rehabenheten, Härjedalens kommun för att berätta om sin verksamhet. Maria Bergman leg. arbetsterapeut och Katarina Boström leg. sjukgymnast berättade om vad rehabenheten kan hjälpa till med. Att i ett rehabiliterande arbetssätt hjälpa till så att man ska kunna leva ett så självständigt liv som det är möjligt efter sina förutsättningar.

De finns i hela kommunen och hjälper den som har hemsjukvård, bor i särskilt boende, vistas på korttids- eller växelvårdsplatser samt inom LSS eller daglig verksamhet.

Vi fick tips om hur man kan förhindra fallolyckor i hemmet och vilka som är de vanligaste riskerna.

Mattor, lösa sladdar och att kliva för att nå saker var några vanliga riskfaktorer.

Fysisk aktivitet, bra matvanor och ha koll på medicinerna är viktiga faktorer för att minimera riskerna. Vi fick göra några enkla och bra övningar för att stärka skelettet och balansen samt se en film från socialstyrelsen.

Socialstyrelsens häfte: "Tips för att förhindra fallolyckor" delades ut men går att ta del av på nätet. [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

Vi fick också möjlighet att ställa frågor om hjälpmedel m.m.

### **/Styrelsen för SPF Sveg**

Text och bild Barbro Eriksdotter

