Genom förebyggande arbete kan vi skapa tryggare liv för äldre och samtidigt minska kostnaderna för samhället.

maj 21, 2025

Fysisk aktivitet är grunden för fallprevention

Styrke- och balansträning är den mest effektiva metoden för att förebygga fall. Forskning visar att regelbunden träning kan minska risken för fall med upp till 50 %. Effekterna ökar när träningen anpassas individuellt och hålls i grupp. Exempel på insatser är Senior Power-träning i hemmet via hemtjänsten och gruppträning på träffpunkter med legitimerad personal.

Identifiera fallrisker i vardagen

Systematiskt arbete med att identifiera fallrisker är avgörande. Det kan göras genom:

- Fallriskbedömningar i samband med vårdbesök eller hemtjänstinsatser.
- Genomgång av läkemedelslistor – vissa läkemedel ökar fallrisken.
- Säkerhetskoll i hemmet och att man t ex tar bort mattor, sladdar och andra snubbelrisker.

Samverkan är nyckeln till framgång

Effektivt fallförebyggande arbete kräver samverkan mellan: Vårdcentraler, hemtjänst och hemsjukvård, kommunens träffpunkter och frivilligorganisationer. Flera kommuner har även infört "fallombud" – särskilt utbildad personal inom hemtjänsten som arbetar systematiskt med fallprevention.

Förebyggande åtgärder för att motverkra fall hos äldre personer:

- Regelbunden styrke- och balansträning.
- Identifiering av läkemedel som ökar fallrisken.
- Säkerhetsanpassning av hemmiljö.
- Fallriskbedömningar vid förändrat hälsotillstånd.
- Samverkan mellan vård, omsorg och frivilligsektorn.

Modern falldetektion

Genom att förstå brukarens rädsla, anhörigas oro och personalens press kan vi också se vilka lösningar som gör skillnad. Teknik, kunskap och samarbete är de viktigaste verktygen för att förebygga fall. Dagens falldektektionslösningar är smartare än traditionella larm och knappbaserade system. Ny utveckling med bl a AI-baserade sensorer kan idag detektera både hårda och mjuka fall, larma vårdgivare automatiskt i realtid utan att behöva manuell aktivering och vårdpersonal kan arbeta diskret utan bilder och respektera individers integritet. Tunstall Trygghetssensor är ett exempel på en sådan smart sensor.

Källor: *Socialstyrelsen (2024). Fallprevention – aktuellt kunskapsstöd.*
WHO (2021). Step safely – Strategies for preventing and managing falls across the life-course.
Tidningen Senioren (2023). Sverige dåligt på att förebygga fallolyckor.