

Säkerhet i vardagen

Tips och råd på äldre dar!

Fallolyckor och andra typer av olyckor bland äldre har ofta en stark koppling till hälsa. Om både kroppen och knoppen mår bra är det förebyggande i sig. Folkhälsoarbetet och säkerhetsarbetet går hand i hand. Det som är bra för folkhälsan i form av fysisk aktivitet, balansträning, bra kost och ett rikt socialt liv minskar olycksrisken. Detta och mycket mer skriver den ansvariga för äldresäkerhetsfrågor Inger Mörk på MSB, Myndigheten för säkerhet och beredskap i den skrift som delvis Jan Bergström föreläser om.

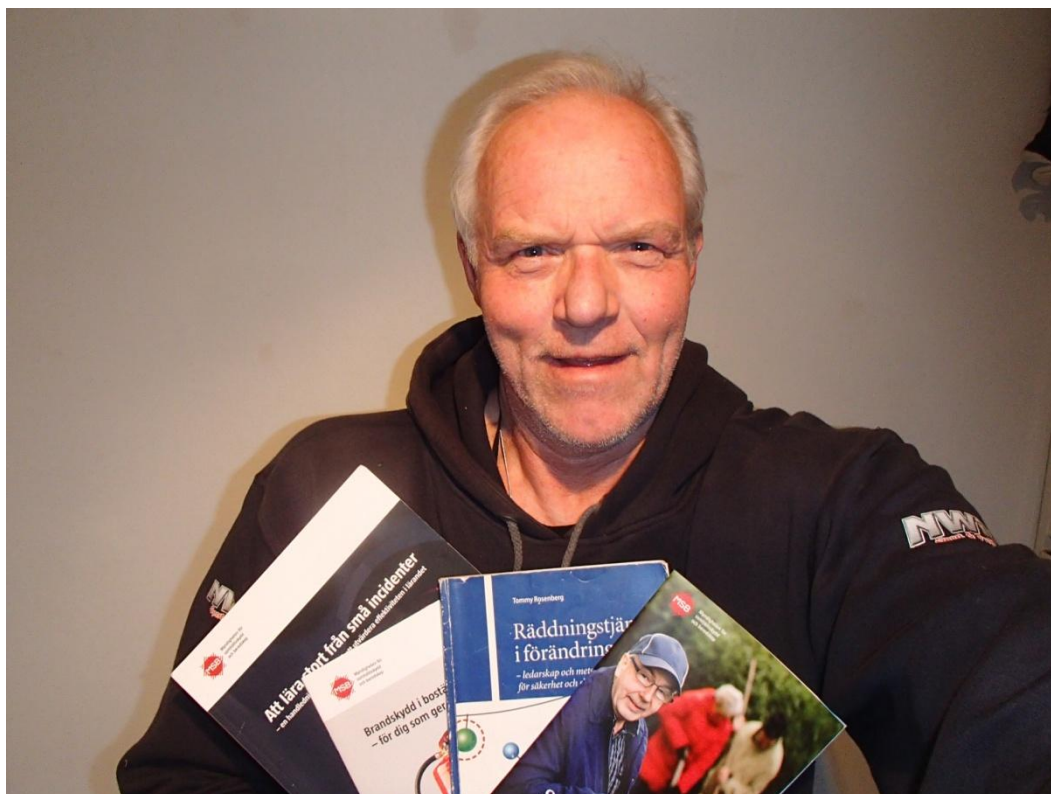


Äldre personer 65 + är överrepresenterade i skadestatistiken. Den enskilt största skadehändelsen är fallolyckan och antalet skador till följd av fallolyckor kan förväntas öka de närmsta åren när antalet äldre ökar i vårt samhälle.

Av Sveriges totala folkmängd på ca. 9,5 miljoner människor utgör de som är 65 år och äldre 19 % av befolkningen vilket motsvarar 1 miljon kvinnor och 0,84 miljoner män. Drygt en halv miljon är 80 år eller äldre och av dessa är två tredjedelar kvinnor. Av de som är 65 + bor 95 % i eget boende och 5 % i särskilt boende. Av de som är 80 + bor 86% i eget boende och 14 % i särskilt boende.

Fallolyckor utgör 59 % av alla som behövde vård till följd av skador och den vanligaste fallolyckan är fall genom halkning, snubbling eller snävning. Olyckor i trafiken är cirka 2 % och övriga olyckor såsom bränder, drunkning, kvävning, förgiftning o.s.v är cirka 8 %.

Samhällets kostnader för endast fallolyckor uppgick år 2013 till 24 miljarder kronor.



Jan Bergström som nu är pensionär började arbeta som brandman och ambulansman på räddningstjänsten i Göteborg 1977. 2003 utbildade han sig till en av Sveriges första olyckutredare då den nya räddningstjänstlagen Skydd mot Olyckor krävde att kommuner och räddningstjänster skulle utreda olyckor i vårt samhälle. 2012 slutade han på Räddningstjänsten och har nu ett eget företag där han bl.a föreläser om Säkerheten i vardagen för äldre. Han har stor erfarenhet av olyckor samt bränder och som han berättar om tillsammans med dagsaktuell förebyggande information som finns utgiven för att äldre skall känna sig säkrare i vardagen samt leva ett bättre och tryggare liv.

Målgrupp: PRO-grupper samt arbetsgrupper i kommunal och privat sektor som arbetar med äldres säkerhet.

Innehåll:

Tips och råd för att undvika fallolyckor

Tips och råd för att undvika bränder i sitt hem.

Tips och råd så man känner sig trygg i trafiken.

Tips och råd om hur man skyddar sig för olika slags brott.

Tips och träningsråd om hur man får bättre styrka och balans.

Förbättra sin Självkänsla och självförtroende.

Långsiktiga, kortsiktiga mål för att må bra som äldre och leva längre.

