



Umeå kommun, äldreomsorgsförvaltningen 2023-10-20

Främja ett självständigt och gott liv genom att
förebygga fall

Äldreomsorgsförvaltningens fallförebyggande initiativ

Främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall

Besök hemsida: www.umea.se/arbetsmetoder

Kontaktperson:

Camilla Jägervig Isaksson, Äldreomsorgsförvaltningen
tel. 090-16 19 48, camilla.isaksson@umea.se

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	3
Inledning.....	5
Nationell kraftsamling för att minska fall hos äldre.....	6
Bakgrund	6
Kostnader för fall.....	7
Bilagor – en kostnadseffektiv åtgärd.....	8
Umeå kommun - Fallskador bland personer 65+	9
Främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall	10
Samverkan äldreomsorgen, Region Västerbotten och Umeå universitet	10
Utredning äldre	10
Prevention	11
Hemsjukvård.....	14
Kommunal hemtjänst och hemsjukvård – ordinärt boende	15
Vård-och omsorgsboende	16
Äldrenämnden bidrar även till andra satsningar som förhindrar fall	18
Tips på webbplatser med information kopplat till äldre och fall.....	19

Inledning

Hälsofrämjande och förebyggande arbete blir alltmer nödvändigt för att bromsa behovsökningarna kopplat till den demografiska utvecklingen och bidra till ett bättre nyttjande av tillgängliga resurser.

Andelen äldre personer ökar på världens samtliga kontinenter. Bara i Europa beräknas andelen personer som fyllt 60 år öka från en femtedel av befolkningen år 2006, till en dryg tredjedel år 2050. Umeå kommun står inför samma demografiska utmaning - en ökande och växande andel äldre med stigande kostnader som följd. För att klara detta krävs bland annat att kommunens verksamheter snabbare kan tillgodogöra sig nya arbetsätt för att bli mer effektiva. Umeå kommun behöver därför arbeta utifrån helhetssyn och samverkan. I Umeå kommun ska verksamheterna samarbeta för att nå bästa resultat för kommun-invånarna. Samverkan ska även ske med andra verksamheter, regionen, andra kommuner samt andra regionala och nationella samarbetsorgan.

Människors delaktighet och inflytande över sina liv och i samhället är en grundläggande förutsättning för välbefinnande. På samma sätt kan motsatsen påverka livskvalitet och hälsa negativt. Målet är att egna förmågor och resurser ska tas till vara och utvecklas så långt det är möjligt. Verksamheten ska arbeta hälsofrämjande med hänsyn till människans hela livssituation. Samverkan med civilsamhället och frivilliga insatser är ett komplement till lagstadgat stöd och bidrar till att öka personers välmående, livskvalitet och minska social isolering.

Det finns stora möjligheter att främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall. Ett fall är ofta grundorsak till behov av stöd och ökat beroende av andra.

Nationell kraftsamling för att minska fall hos äldre

Strategi för hälsa innebär en kraftsamling för att alla ska kunna leva ett aktivt och självständigt liv. SKR:s styrelse har beslutat att anta Strategi för hälsa och att stödja kommuner och regioner i arbetet för att nå de gemensamma målen i strategin¹.

Ett av de gemensamma målen i strategin är att minska antalet äldre som drabbas av fallskador dvs. minska antalet fallskador bland individer 80+ år med 10/1 000 invånare och år. Andra olyckstyper och folksjukdomar har genom åren framgångsrikt minskat, när organisationer och myndigheter kraftsamlar och samordnar sina hälsofrämjande samt sjukdomsförebyggande insatser.

Bakgrund

Fallolyckor är den i särklass vanligaste olyckstypen i Sverige och den vanligaste orsaken till att äldre personer skadar sig. Varje år faller och skadar sig var tredje person över 65 år och varannan över 80 år. Nästan tre gånger så många avlider till följd av fallolyckor som av olyckor i vägtrafiken. Och de flesta fallolyckor sker i hemmet. Skadorna blir vanligare och svårare med tilltagande ålder. Kvinnor faller oftare än män, och äldre oftare än yngre. Det finns också stora regionala skillnader över landet.

Fallskador kan få allvarliga konsekvenser i form av för tidig död, lidande och försämrad livskvalitet som till exempel rörelsesvårigheter, isolering, rädsla för att falla igen och ökat beroende av andra. Många fallolyckor resulterar i höftfrakturer som utöver lidande för den drabbade även medför stora kostnader för samhället. Frakturer, framför allt höftfrakturer, är sammankopplat med ökad dödlighet.

I januari 2021 träffades regeringens äldreforskarråd för att diskutera förebyggande och rehabiliterande insatser för äldre personer. Rådet informerade regeringen om bland annat olika studier som gjorts avseende fall-prevention som t.ex. studien Säkra steg och utvecklandet av tränings-programmet HIFE, båda från Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, avdelningen för fysioterapi vid Umeå universitet. Även lokala projekt för fallprevention i Landskrona och Göteborg lyftes som positiva exempel av äldreforskarrådet.

Fall medför även stora samhällskostnader. Regeringen gav Socialstyrelsen i uppdrag² att genomföra hälsoekonomiska beräkningar av vissa åtgärder och arbetsätt, som ligger inom

¹ [Strategi för hälsa | SKR](#)

² [Uppdrag om fallprevention - Regeringen.se](#)

hälso- och sjukvården och socialtjänstens område, och som syftar till att minska risken för fallolycka.

Närmare om uppdraget

För att motivera bl.a. verksamhetsledning att prioritera fallprevention, behöver fördelarna med att arbeta fallpreventivt tydliggöras. Socialstyrelsen fick därför i uppdrag att genomföra hälsoekonomiska beräkningar inriktat på sådana åtgärder och arbetssätt som återfinns inom hälso- och sjukvården och socialtjänstens verksamhetsområden. Förhoppningen är att dessa beräkningar ska kunna användas för att identifiera kostnadseffektiva åtgärder som också bidrar till minskat lidande för den enskilde. Sådana beräkningar kan därefter användas av regeringen och kommunsektorn i deras arbete med att förbättra arbetet med fallprevention. Uppdraget redovisades till Regeringskansliet (Socialdepartementet) den 31 maj 2022.

³Socialstyrelsen ska också fortsatt sammanställa och sprida kunskap om systematiskt arbete med fallprevention till hälso- och sjukvården och sociala omsorgen. Uppdraget ska genomföras i samverkan med Sveriges Kommuner och Regioner och andra relevanta aktörer.

⁴Även Livsmedelsverket har fått i uppdrag av regeringen att ta fram och sprida kunskapsstöd om mat och måltider som fallprevention riktat både till verksamheter inom äldreomsorgen och till äldre själva.

Kostnader för fall

För att utföra beräkningar av kostnadseffektivitet av fallpreventiva åtgärder behöver effekterna av dessa åtgärder identifieras och beräknas. Syftet med fallpreventiva åtgärder är att minska mängden fall, och i förlängningen mängden fallskador och konsekvenserna av dessa. Mot bakgrund av det beräknas kostnadsmässiga och hälsorelaterade konsekvenser av fallskador, uppdelat för olika svårighetsgrader av fallolyckor. ⁵

- Genomsnittlig kostnad för lindrigt skadade personer till följd av fallolycka uppskattas till cirka 7 500 kr. Lindrigt skadade personer antas ha drabbats av så pass lindriga skador att de inte får några negativa hälsoeffekter eller fysiska besvär som sänker deras livskvalitet.
- Genomsnittlig kostnad för svårt skadade personer till följd av fallolycka uppskattas till cirka 273 600 kr, där de största kostnaderna är till följd av slutenvård och behov eller utökad behov av omsorg efter fallolycka.

³ [Fallprevention – en kostnadseffektiv åtgärd? \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/omsorg/omsorgsformer/omsorgsformer-och-utbud/omsorgsformer-och-utbud-2022/omsorgsformer-och-utbud-2022-05-31)

⁴ [Uppdrag om fallprevention - Regeringen.se](https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2022/05/31-omsorgsformer-och-utbud-2022-05-31/)

- Svårt skadade personers livskvalitet uppskattas minska med i genomsnitt 31 procent, under första året efter fallolycka. För svårt skadade personer beräknas även kostnader till följd av informell vård av anhöriga, för att belysa anhörigperspektivet. Denna kostnad uppskattas till 10 500 kronor per svårt skadad person.
- Avlidna till följd av fallolycka uppskattas förlora i genomsnitt 6,3 kvalitetsjusterade levnadsår (QALY1) per person, till följd av att de avlider tidigare än förväntad medellivslängd till följd av fallolyckan.
- Genomsnittlig kostnad för avlidna till följd av fallolycka uppskattas till cirka 106 000 kr, där de största kostnaderna är till följd av slutenvård och obduktioner.
- Totalt summeras de kostnadsposter för fallolyckor som inkluderats i föreliggande rapport för år 2020 till totalt 16,8 miljarder kronor, varav 11,3 miljarder kronor avser direkta kostnader för region och kommun.
- Av direkta kostnader uppgår kommunala kostnader till 6,5 miljarder kronor för omsorg, kommunal hälso- och sjukvård, rehabilitering och hjälpmedel. Regionala kostnader uppgår till 4,8 miljarder kronor för hälso- och sjukvård, rehabilitering, transport, läkemedel och obduktioner.
- Indirekta kostnader uppgår till 5,6 miljarder kronor, och avser kostnader relaterade till informell vård av anhöriga och QALY-förluster för den enskilde.⁶

Bilagor – en kostnadseffektiv åtgärd

I bilagor till Socialstyrelsens rapport finns⁷:

Bilaga 1 – Beräkningar kostnader för fallskador

Bilaga 2 – Fallpreventiva åtgärder och dess effekt på fall

Bilaga 3 – Parametrar hälsoekonomiska beräkningar

Bilaga 4 – Läkemedelsanalys

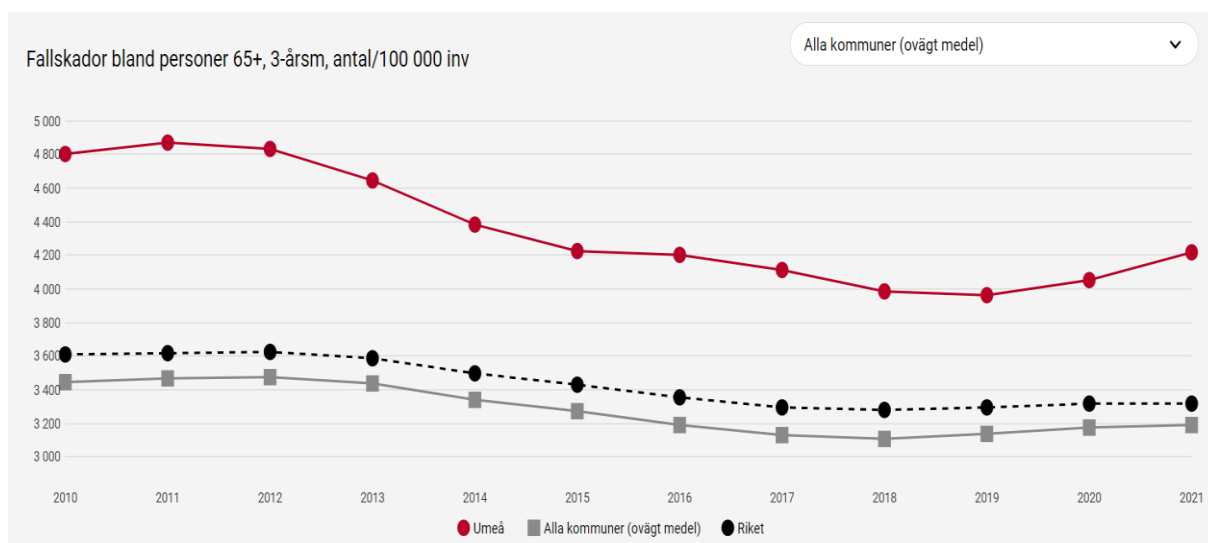
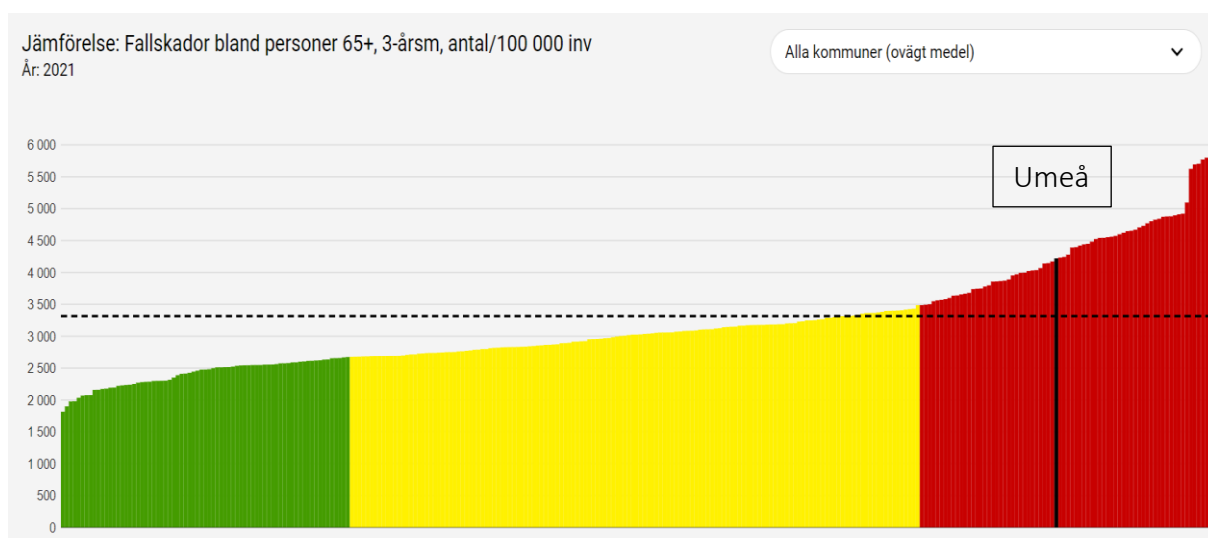
⁶ QALY-Kvalitetsjusterade levnadsår QALY:s (kvalitetsjusterade levnadsår) är ett mått på hälsa som väger samman livslängd och hälsorelaterad livskvalitet.

⁷ [Fallprevention – en kostnadseffektiv åtgärd? Bilagor \(socialstyrelsen.se\)](#)

Umeå kommun - Fallskador bland personer 65+

I statistiken gällande fallskador i Sverige uppdelat per kommun, ser vi tydligt att Umeå kommun ligger väldigt långt till höger i det rödmarkerade området. Så det är tydligt att vi i Umeå kommun behöver kraftsamla gällande att förebygga fall.

Statistiken nedan visar genomsnittligt antal slutenvårdstillfällen till följd av fallolyckor bland individer 65 år och äldre under perioden år T till år T-2. Beräknat per 100 000 invånare 65 år och äldre. Uppgift om underliggande skadeorsak från Patientregistret. Yttre skadeorsak utgörs av fallolycka, orsakskod W00-W19 enligt ICD-10. Källa: KOLADA Patientregistret, Socialstyrelsen.⁸



⁸ [Jämföraren - Kolada](#)

Främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall

Det finns stora möjligheter att främja ett självständigt och gott liv genom att förebygga fall. Ett fall är ofta grundorsak till behov av stöd och ökat beroende av andra. Äldreomsorgsförvaltningen behöver arbeta mer aktivt med fallförebyggande åtgärder för att minska fall.

De faktorer som framkallar fallskador är välkända och studier visar att skadorna kan minskas med upp till 30 procent. Nationellt och regionalt behöver vi bli bättre på att använda denna kunskap, vilket kan förbättra levnadsvillkoren för en stor grupp.

Att äldre kvinnor och män faller kan bero på flera saker, men för att förebygga fall finns tre viktiga områden att arbeta med. Det är äldres läkemedelsanvändning, att öka fysisk aktivitet med bland annat balansträning samt mat och måltider som är goda och näringsrika⁹

Äldreomsorgsförvaltningens förebyggande satsningarna gällande fall beskrivs nedan.

Samverkan äldreomsorgen, Region Västerbotten och Umeå universitet

För att kraftsamla kring att minska fall hos äldre behövs det ett arbete med fokus på förebyggande insatser samt ett välfungerande samarbete mellan regioner, kommuner, intresseorganisationer och invånare. Äldreomsorgen har tillsammans med Umeå Universitet och Region Västerbotten påbörjat ett samarbete med att utveckla det preventiva arbetet för fallolyckor.

Utredning äldre

På utredning äldre samverkar arbetsterapeuter och biståndshandläggare för att kunna ge rätt insatser till våra äldre som har behov av stöd i vardagen. När den enskilde har behov av stöd och ansöker om biståndsinsatser får den i första hand träffa en arbetsterapeut som gör en aktivitetsbedömning. Utifrån bedömningen föreslår arbetsterapeut aktivitetstränande insatser, hjälpmedel och/ eller preventiva insatser för att så långt som möjligt öka den enskildes förmåga till självständighet. För de aktiviteter som den enskilde inte uppnår självständighet i beviljas det hemtjänstinsatser.

Med en skiftande demografi behöver vi alla hjälpas åt att ge rätt stöd till rätt person. Med arbetet vill vi stärka den enskildes förmåga att vara självständig och möjliggöra kvarboende så

⁹ [Nationell kraftsamling för att minska fall hos äldre | SKR](#)

långt det är möjligt. Genom samverkan mellan arbetsterapeut och biståndshandläggare kan den enskilde uppnå fullständig eller, där det är möjligt, delvis självständighet där vi tidigare hade beviljat hemtjänstinsatser för att kompensera förlust av förmågor.

Målet är att tillsammans arbetar vi för nöjdare brukare och värnar om verksamhetens resurser. Ökad självständighet hos den enskilde med stöd av arbetsterapeutiska insatser.

Prevention

Inom preventions verksamhet finns Seniortorget. Seniortorget¹⁰ syfte är att ge inspiration och information för ett självständigt och gott seniorliv. Det kan till exempel handla om friskvård, kost och motion, sociala aktiviteter, bostadsfrågor eller välfärdsteknik som alla är faktorer som påverkar ett hälsosamt åldrande. Seniortorget har även riktade aktiviteter gällande fall.

Upp och Hoppa

Regelbundet föredrag som inleds med enkel balans och benstyrketräning till för att förebygga fall samt avslutas med "Upp och hoppa?!" där det ges tillfälle att deltagarna själva få prova att ta sig upp från golv under kontrollerade former.

Tisdagsgympa

Tisdagsgympa med inriktning på att förebygga fall "Stark och säker – balansera mera!" Detta startade sommaren 2023 och kommer fortsätta varje tisdag fram till årsskiftet. Därefter utvärdering. Det är "öppna" tillfällen, ingen sluten grupp.

Passion för livet

Passion för livet¹¹ ger kunskap och verktyg för att själv kunna skapa ett hälsosamt liv. Kursen fokuserar på områden som enligt forskningen påverkar hälsa och livskvalitet, nämligen naturligt åldrande, fysisk aktivitet, att förebygga fall, mat och dryck, social gemenskap och läkemedel. I Passion för livet är det senioren som äger kunskaperna och avgör själv vad man vill förändra. Konceptet är upplagt till ett antal träffar som leds av utbildad handledare. Deltagarna får och ger varandra inspiration till förändringar. Det handlar om att gå från ord till handling för att få bästa möjliga liv hela livet. Umeå kommun samarbetar med ABF Umeåregionen, Medborgarskolan, Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus, Studieförbundet

¹⁰ [Seniortorget - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/om-umea/kommun-och-organisation/utbud-och-aktiviteter/umegymnastik/seniortorget)

¹¹ [Kurs: Passion för livet - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/om-umea/kommun-och-organisation/utbud-och-aktiviteter/umegymnastik/passion-for-livet)

och NBV kring Passion för livet. Studieförbunden kan stötta med bland annat lokal och material. Prevention utbildar även handledare i passion för livet

Lev gott Senior

Föreläsningar och dialog om vilka livsfaktorer som enligt forskning påverkar hälsan. Det finns en rad livsstilsfaktorer som är särskilt viktiga att ha kännedom om och beakta för att själv kunna göra viktiga val som påverkar ditt liv. I detta möte/föreläsning träffar du medarbetare från Seniortorget som berättar om de livsstilsfaktorer som enligt forskningen påverkar seniorers fysiska och psykiska hälsa. Tillsammans utbyter vi tankar, erfarenheter och tips. Vad behöver just du för att leva ett gott liv, livet ut?

Föreläsningar i ämnen som förebygger fall

Kontinuerligt olika föredrag om fysisk aktivitet, kost och medicin. Samt ett särskilt föredrag Fall int'! där föredraget specifikt handlar om fyra M: motion, mat, medicin, miljö. Detta föredrag är en modifierad variant av Socialstyrelsens föredrag.

Fall int vecka

I Västerbotten har Regionen varje år sedan 2014 uppmärksammat fall och fallprevention under vecka 40 med kampanjveckan "Fall int'!". Syftet är att skapa medvetenhet om risker med att falla samt vilka förebyggande åtgärder som kan göras. Seniortorget har valt att samma vecka ha fallpreventionsvecka med föredrag på detta tema under veckan. Bland annat med Säkra steg – workshop, Stark och säker – balansera mera!, Koll på läkemedel, Rörelse för bättre balans, Kostens betydelse vid fallprevention.

Informationsmaterial

Folder för att förebygga fallolyckor att lämna till personer i ordinärt boende.

Tanken är att hemsjukvården, Bistånd, Hemtjänst, Larmpatrullen, Seniortorget m.fl. ska kunna delat ut denna broschyr.

Broschyr: Samverkar med Jesper Andersson Universitetsadjunkt Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, avdelningen för arbetsterapi Umeå universitet.

Undersidan på Umea.se: ¹²Tips för goda kost- och motionsvanor med länkar för att komma i gång och för att fortsätta. Det finns många olika tekniska lösningar som till exempel aktivitetsarmband, klockor och appar som kan var till stöd.

¹² [Tips för goda kost- och motionsvanor - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se)

Livstilsverktyget

Livstilsverktyget är ett digitalt verktyg som handlar om stress, sömn och oro. Om relationer och ensamhet. Om mat, motion och mikrovanor. Det stimulerar tankar och ger aha-upplevelser om både stora livsfrågor och konkreta vardagstips som hjälper till att hantera livets upp- och nergångar. Livstilsverktyget är framtaget av forskare vid Göteborgs Universitet och kommer att lanseras via Seniortorget under hösten 2023.

Säkra steg

Föreläsning/information (säkra steg) Forskning har visat att kunskap om vad som påverkar risken att falla samt träning av muskelstyrka och balans är viktiga insatser för att förebygga fall. Säkra steg är en forskningsstudie som drivs av Umeå Universitet. Säkra steg¹³ bygger på tidigare forskning om träning för att förebygga fall. Appen innehåller övningar för balans, styrka samt steg och gång. Övningarna är indelade i flera kategorier och finns i olika svårighetsgrad så att de kan kombineras till ett individuellt träningsprogram. Totalt finns ca 50 övningar att välja bland, alla visas som korta filmer. I Säkra steg finns även filmer med information om forskning kring fallolyckor och hur dessa kan förebyggas genom träning för balans och styrka. Tips om hur träningen kan vävas in i vardagsaktiviteter s.k. passa-på-träning samt utföras i utomhusmiljö ges också. Ett planeringsverktyg som stöd för träningen finns med möjlighet att ställa in påminnelser, en träningsdagbok samt statistik över den träning som registreras. En virtuell fysioterapeut påminner och ger uppmuntrande återkoppling vid träning. Studie inom äldreomsorgen genomförs under hösten 2023.

Digitala seniortorget

Utifrån tjänstedesignprojektet som genomfördes 2021 prioriterades förverkligandet av idén om en digital plattform, en webbaserad tjänst är lätt att ta del av, oavsett digital vana, intresse och språk. En inkluderande webbaserad tjänst för seniorer i Umeå Kommun som präglas av en hög grad av delaktighet av målgruppen. Att tillsammans med andra verksamheter, samarbetspartners och civilsamhället inspirerar fler att delta i aktiviteter för ett aktivt och hälsosamt seniorliv.

Dagverksamhet

Från social samvaro till hälsofrämjande förebyggande aktiviteter. I dagsläget beviljas insatsen dagverksamhet för äldre i ett allt för sent skede, ofta för kort tid innan ett särskilt boende blir

¹³ [Säkra steg \(sakrasteg.se\)](https://sakrasteg.se)

aktuellt. Många personer har även en långt framskriden kognitiv svikt och dagverksamhet blir då en för stor belastning för den enskilde och anhöriga. Äldreomsorgen har påbörjat ett nytt arbetssätt att fånga personer i ett tidigt skede av sjukdomen för att säkerställa ett mer förebyggande arbete. Utbudet ska alltid ha ett preventivt syfte och målet med insatserna behöver utgå ifrån ett personcentrerat förhållningssätt och ett rehabiliterande arbetssätt.

Hemsjukvård

Fysioterapeut/sjukgymnast, arbetsterapeut och rehab koordinator inom hemsjukvården har ett teambaserat, systematiskt fallpreventivt arbetssätt som syftar till att minska antalet fall och fallskador i ordinärt boende. När den enskilde kontaktar rehab koordinator för att aktualisera behov av rollator ses det som en indikation på att fallprevention skulle kunna vara aktuellt. Utifrån samtal med den enskilde bedömer rehab koordinator om det finns behov av ett fallpreventivt hembesök. Bedömningen dokumenteras i patientjournalen. Om fallprevention bedöms vara aktuellt, bokar rehab koordinator in ett hembesök av fysioterapeut/sjukgymnast och arbetsterapeut som tillsammans genomför ett fallpreventivt hembesök. Syftet med besöket är att göra en fallriskutredning, där såväl fallriskfaktorer som lämpliga åtgärder identifieras.

Vid det fallpreventiva hembesöket:

- Gå igenom checklista "min checklista för att undvika fall i hemmet"(bilaga 1) i syfte att identifiera eventuella fallriskfaktorer.
- Genomgång av vanor, rutiner och dagliga aktiviteter för att identifiera faktorer som kan påverka/ innebära ökad fallrisk.
- Genomför testet Chair stand 30 sek. Beroende på resultatet planeras åtgärder in.
- Gör bedömning av fallriskfaktorer i boendemiljön samt informera om /ta fram förslag på/ planera in lämpliga åtgärder.
- Vid behov sker förskrivning av hjälpmedel, som fallpreventiv åtgärd.
- Lämna Socialstyrelsens informationsmaterial Balansera Mera- Tips och råd för att förhindra fallolyckor.
- Vid hembesöket tas också ställning till om ärendet ska avslutas eller om det finns behov av fortsatta insatser. Innan hembesöket avslutas görs en planering av hur/när uppföljning och utvärdering ska ske.

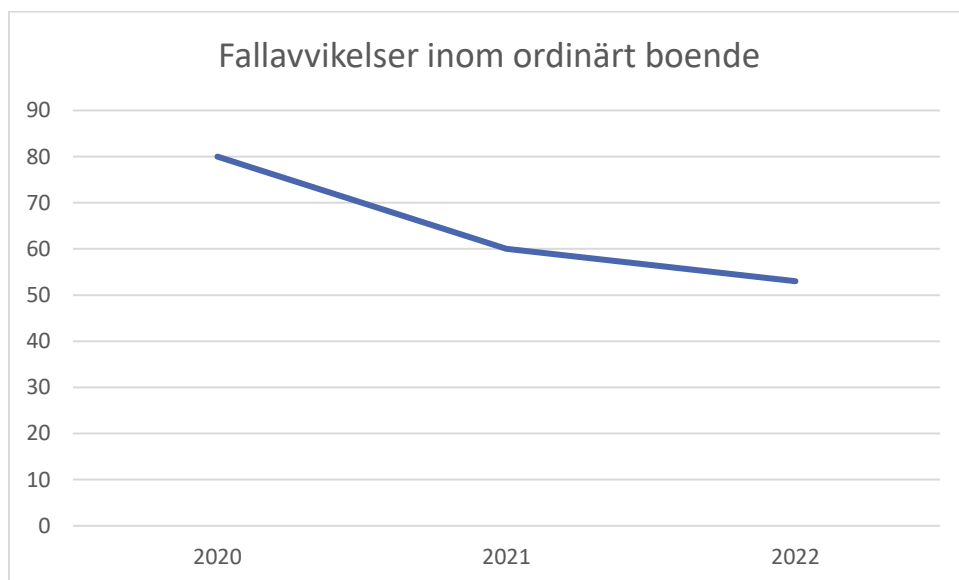
Hembesöket kan resultera i fortsatta insatser av hemsjukvården. Det kan också resultera i andra insatser som tex SIP, insatser av annan vårdgivare eller insats av annan hälso-och

sjukvårdsprofession eller att den enskilde klarar sig med hjälp av den information/råd som getts vid hembesöket.

Kommunal hemtjänst och hemsjukvård – ordinärt boende

Nedans presenteras fallavvikelser som kommunal hemtjänst eller hemsjukvård uppmärksammat. Fall som larmpatrullen uppmärksammat finns inte registrerade. Ett fåtal fall, 10%, har skett trots att fallpreventiva åtgärder är vidtagna, men eftersom en femtedel av avvikelserna inte är analyserade och ett begränsat antal avvikelser registrerats är det svårt att dra några slutsatser av detta.

Under 2023 planerar MAS, MAR och verksamhetschef regelbundna forum för fördjupad analys av fallavvikelser med syfte att identifiera bakomliggande orsaker och planera riktade åtgärder mot dessa på en övergripande nivå.



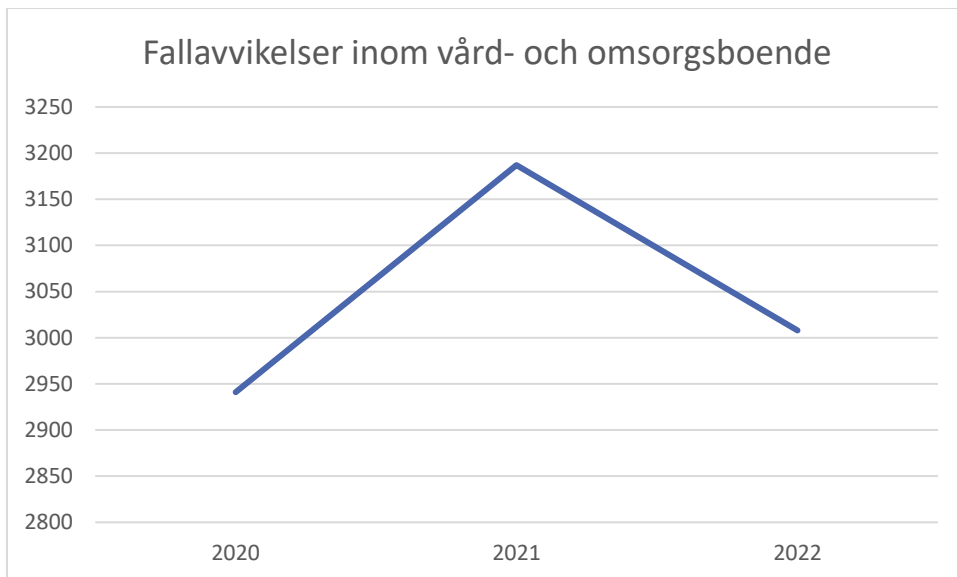
Diagrammet visar jämförelse av antalet fall som uppmärksammats av kommunal hemtjänst och hemsjukvård mellan åren 2020 – 2022.

Årtal	Fall	Fallrisk	Totalt
2020	80	2	82
2021	60	3	63
2022	53	6	59

Tabellen visar antalet avvikelser gällande fall och fallrisk hos personer som har kommunal hemtjänst och/eller hemsjukvård.

Vård-och omsorgsboende

Att sjuksköterskor, fysioterapeuter/sjukgymnaster, arbetsterapeuter och omsorgspersonal har ett teambaserat, systematiskt fallpreventivt arbetssätt som syftar till att minska antalet fall och fallskador inom vård- och omsorgsboende och korttidsboende enligt SoL. Inom vård- och omsorgsboende genomförs fallriskbedömning vid inflyttning. Vid identifierad fallrisk skapas fallpreventionsplan som följs upp regelbundet vid teamträffar. Fallolyckor och bakomliggande orsaker till detta följs upp årligen genom analys av avvikelsestatistik med syfte att vidta riktade åtgärder för att förebygga liknande händelser igen. Fall är en av de vanligaste orsakerna till avvikelser. Nedan presenteras antalet fallavvikelser inom vård- och omsorgsboende.



Diagrammet visar jämförelse av antalet fall mellan åren 2020 – 2022

Årtal	Fall	Fallrisk	Totalt
2020	2785	156	2941
2021	2929	258	3187
2022	2837	171	3008

Tabellen visar antalet avvikelser gällande fall och fallrisk inom vård- och omsorgsboende.

Tabellen visar inträffade fall, men även händelser där fallrisk identifierats. Drygt hälften, 55%, av inträffade fallolyckorna har skett trots vidtagen fallprevention. Drygt 400 av avvikelserna har inte bedömts och det är därför inte möjligt att utläsa om fallpreventiva insatser vidtagits före fallet. I ett fåtal av avvikelser framgår att fallpreventiva åtgärder inte är utförda.

Avvikelse gällande fallrisk handlar om bland annat att larm har hanterats felaktigt, personen stigit upp innan personal hunnit besvara larmet, hjälpmedel har hanterats bristfälligt eller att hjälpmedel inte fungerat. Flertalet av avvikelserna har felaktigt markerats som fallrisk trots att fall inträffat. Främsta åtgärder för att förebygga fall är fallprevention med fallriskbedömning samt vidta riktade åtgärder utifrån befintliga risker, detta måste därför öka. Översyn av rutin för teambaserad vårdplan inom vård- och omsorgsboende för fallprevention kommer att genomföras under år 2023. Inom vård- och omsorgsboenden genomförs riskbedömning för fall, trycksår, undernäring och munhälsa enligt nationella kvalitetsregistret Senior alert¹⁴. Dokumentation av resultatet från riskbedömningen sker i journalsystemet Treserva och registrering i Senior alert kvalitetsregistret, vilket möjliggör uppföljning. Under 2022 har 343 individer fått en riskbedömning registrerad i Senior alert. I jämförelse med tidigare år så har färre bedömningar registrerats. Totalt antal registrerade riskbedömningar 2022 är 497, risker har funnits i 97% av dessa. Fall utgör den allra största risken, 86% av alla bedömningar visar att fallrisk föreligger, 60% av bedömningarna visar på risk för undernäring, 51% visar på risk när det gäller munhälsa och 32% visar risk för trycksår. Åtgärder har planerats för 97% och vid uppföljning visar det sig att åtgärderna utförts till 86%. Troligen har fallriskbedömningar gjorts i större utsträckning än vad som är registrerat i Senior alert.

Under hösten har det tagits fram en rutin kring systematisk fallprevention för särskilt boende (den omfattar både Solboende och LSS boende). Syftet är att minska antalet fall och fallskador genom ett teambaserat, systematiskt fallpreventivt arbetssätt.

¹⁴ [Senior alert - Senior alert](#)

Äldrenämnden bidrar även till andra satsningar som förhindrar fall

Umeå Fritid

Umeå Fritid/Bads seniorsatsning¹⁵ finansieras av Äldrenämnden med 300 tkr/år och Fritidsnämnden går in med 200 tkr/år samt bemannar denna satsning.

Seniorer som är 65 år eller äldre är varmt välkommen att delta i träning med Umeå Fritid/bads seniorsatsning. Umeå kommuns bad bjuder in till seniordagar med fokus på hälsa. De som är 65 år eller äldre kan delta med subventionerat pris. Navet, Storsjöhallen, Sävar simhall, Vallabadet och Hemgårdens bad och gym arrangerar vardera en eller flera seniordagar per år. Övriga aktiviteter är bland annat frukostföreläsningar med dietist, digitala rörelserundor och online träning.

Föreningsliv

Utifrån statsbidrag 2021 och 2022 så har Äldrenämnden gjort en särskild satsning på föreningslivet. Bidraget till pensionärsföreningarna har dubblats 2021 och 2022 (kostnad 300 tkr). Under 2021 fanns ett särskilt aktivitetsstöd för att komma i gång med aktiviteter på 200 tkr för alla föreningar som riktade aktiviteter mot seniorer att söka. Föreningsbyrån administrerar detta stöd. Denna del är höjd 2022 till 300 tkr.

Umeå kommun erbjuder olika former ekonomiskt stöd till kommunens föreningar. Alla bidragsansökningar ska lämnas in till och handläggs av Föreningsbyrån. Föreningar och ideella verksamheter har kontakt med Umeå kommun via Föreningsbyrån¹⁶. Det finns drygt 750 föreningar i kommunen som på olika sätt får stöd av samhället. Oavsett om det handlar om kultur, idrott eller andra fritidsaktiviteter samlas alla dessa under Föreningsbyrån.

¹⁵ [Seniorträning - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/om-umea-kommun/om-umea-kommun-och-samhallet/om-seniorer/umeadagarna)

¹⁶ [Föreningsbyrån, stöd till föreningar - Umeå kommun \(umea.se\)](https://www.umea.se/om-umea-kommun/om-umea-kommun-och-samhallet/om-seniorer/umeadagarna)

Tips på webbplatser med information kopplat till äldre och fall

[Värdera fallrisk - Kunskapsguiden](#)

[Informationsmaterial för att förhindra fallolyckor - Socialstyrelsen](#)

[Fysisk träning för att minska risken för fall hos äldre \(sbu.se\)](#)

[Fallolyckor - Socialstyrelsen](#)

[Fall - Senior alert](#)

[Förebygga fallskador - Patientsäkerhet \(socialstyrelsen.se\)](#)

[Forskning om fallolyckor \(sakersenior.se\)](#)

[Primärprevention förhindrar förstagsångsfall – Äldre i Centrum \(aldreicentrum.se\)](#)

[Regeringen stärker det förebyggande arbetet mot fallolyckor hos äldre - Regeringen.se](#)

[Nationell kraftsamling för att minska fall hos äldre \(skr.se\)](#)

[Riskområden | SKR](#)

[Att hålla sig i form som senior - 1177](#)

[Tips för att öka aptiten hos äldre - 1177](#)

[Att ta läkemedel när du är äldre - 1177](#)

[FaR – fysisk aktivitet på recept - 1177](#)

