

Pressemelding

Her kommer et forslag til en pressemelding. Bruk gjerne eksempelet som det er, eller tilpass til din kommune og ditt arrangement. Kort gjerne ned, legg til fakta fra deres kommune eller finn på en annen vri. Det som er markert i gult må endres til deres kommune.

Hei,

Vi i _____ kommune skal markere Eldredagen. Det vil vi gjøre ved å arrangere en stand utenfor seniorsenteret. Det vil i tillegg bli konsert med Demenskoret og foredrag med en ernæringsveileder og en fysioterapeut med fokus på trygg alderdom.

Standen vil stå utenfor Tertitten seniorsenter mandag 2. oktober kl. 10 – 15.

Konsert og foredrag vil foregå i kulturhuset kl 17 på mandag 2. oktober.

Fyll også inn tid, sted, hvem som kommer for å snakke, dele informasjon, underholde osv, og hvem arrangementet er beregnet for. Gjør det til deres eget.

Hvorfor markere Eldredagen?

Eldre er overrepresentert i skadestatistikken. De fleste skadene blant eldre skjer i og rundt hjemmet, og fall er den vanligste skadeårsaken. Fall er også den ulykkesårsaken som fører til flest dødsfall blant eldre.

Dagens utvikling er også at vi skal bo hjemme så lenge som overhodet mulig. Det krever et visst nivå av fysisk helse. En selvstendig og aktiv alderdom er ikke alltid forenlig med konsekvensene ett fall kan føre til.

FNs internasjonale dag for eldre

I 2021 lanserte FN at årene 2021-2030 skal være tiåret for sunn alderdom, mens Den internasjonale dagen for eldre ble første gang markert offisielt 1. oktober 1990. Ett av hovedmålene er å rette oppmerksomhet mot eldre menneskers behov når det kommer til helse og hvordan eldre tar vare på egen helse og livskvalitet.

Eldre har også en plass blant FNs bærekraftsmål. Disse 17 målene, med 169 delmål, skal nås innen 2030. Mål 3 er å sikre god helse og livskvalitet for alle – uansett alder. Dette er viktig fordi det stadig blir flere eldre i verden, også i Norge. SSB mener at allerede i 2030 vil det bli flere eldre (65+) enn yngre, og i 2060 forventes det at hver femte person vil være over 70 år.

Felleskap og meistring – reform i 2023

16. juni la regjeringen frem Bu trygt heime-reformen, der det er lagt vekt på at hele samfunnet må bli mer aldersvennlig slik at bl.a. flere eldre skal kunne leve aktive liv lenger. I tillegg er det svært viktig at eldre må oppleve trygghet i eget hjem, så lenge som overhodet mulig.

Det er de små tingene som får store konsekvenser

En Cochrane-rapport som kom i 2023 viser at det å fjerne snublefeller og rot kan forebygge fall blant hjemmeboende eldre som har økt risiko for å falle.

- I hverdagen er det ofte de små tingene som utgjør en forskjell på om man faller eller ikke, sier skadeforebygger Tina Hveem Vislie i Skadeforebyggende forum.

Skadeforebyggende forum (Skafor) jobber for å forebygge personskader i Norge, og har et nettverk av kommuner som går under navnet «Trygge lokalsamfunn». _____ kommune er en del av dette nettverket.

- De små tingene handler bl.a. om å sjekke at lyspæren har god nok lysstyrke, faktisk fjerne tepper og ledninger som kan snubles i, finne en stol å sitte på i gangen når man skal ta av og på sko, bruke stødige innesko, ha antiskli og godt lys i trappen og kjøpe en god og stødig trapp til å stå på når man må opp i høyden. Dette er ting som kan fikses på kort tid og som det koster lite å gjøre noe med, men som kan ha STORE konsekvenser dersom det fører til fall, sier Vislie.

-I vår kommune er vi opptatt av at de eldre skal føle seg trygge hjemme og leve aktive liv. Da er det særdeles viktig å forebygge fall, sier _____ i _____ kommune.

-Vi har mange gode tilbud til eldre, bla. tilbyr vi hjemmebesøk og _____ ----. Dette kan du høre mer om på standen vår, eller se på nettsiden til kommunen (lenke), sier Xxxxx.

10 små tips for å forebygge fall i og rundt hjemmet:

1. Husk antiskli under alle tepper, og i dusj/badekar.
2. Sørg for nok lys i alle rom.
3. Fest ledninger og fjern alle snublefeller.
4. Har du trapp; pass på at underlaget ikke er glatt, ha en stødig håndløper og nok lys.
5. Bruk stødige innesko som sitter godt på foten.
6. Ha nattlys eller en lommelykt tilgjengelig om du står opp om natten. Mange faller på vei til/fra badet.
7. Ikke stå på ustødige møbler for å hente noe i øverste hylle. Kjøp heller en stødig krakk, eller aller helst be noen om hjelp.
8. Vær oppmerksom på at ulike medisiner kan føre til dårligere balanse enn du er vant til, og spesielt sammen med alkohol.
9. Sjekk at du hører røykvarsleren, og be noen om å bytte batteri om det trengs.
10. Mosjoner regelmessig, få i deg nok væske og mat, og gjør noe du blir glad av hver dag.

Mange fall fører til hoftebrudd, som ofte fører til lavere funksjonalitet enn man hadde før bruddet. Skadeforebyggende forum (Skafor) jobber for å forebygge personskader i Norge, og har laget et barometer som viser antall hoftebrudd i alle Norges kommuner. Se hvor mange hoftebrudd det er i din kommune: www.fallbarometer.no.

Ønsker dere mer informasjon om dette temaet, eller flere sitater? Ta kontakt med

- Folkehelsekoordinator / Trygge lokalsamfunnskontakt / seniorveileder (her setter dere inn den eller de som kan være aktuelle til å dele informasjon om/fra kommunen)
- Tina Hveem Vislie, skadeforebygger i Skadeforebyggende forum: tina.vislie@skafor.org, mobil 922 35 829.