

Forslag til sak på kommunens nettside

(Husk å endre det som er markert i gult, slik at det passer til din kommune)

Eldredagen 1. oktober: De små tingene teller

Det blir stadig flere eldre, som stadig skal bo lengre hjemme. Vi er opptatt av at alle som bor i egen bolig i vår kommune skal føle seg trygge. Det er ofte de små tingene som kan ha de største konsekvensene, og derfor markerer vi Eldredagen ved å sette søkelys på nettopp dette.

Vi skal ha en stand utenfor _____ (dato og tid). Dere vil dere møte.....

I hverdagen er det ofte de små tingene som utgjør en forskjell på om man faller eller ikke. 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 og ha antiskli og godt lys i trappen.

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.

_____ kommune er opptatt av at eldre skal føle seg trygge hjemme og leve aktive liv. Da er det særdeles viktig å forebygge fall.

Vi har mange gode tilbud til eldre, bla. tilbyr vi hjemmebesøk og _____ ----.

Hvorfor markerer vi 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.

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.

Mosjoner regelmessig, få i deg nok væske og mat, og gjør noe du blir glad av hver dag.