



Fallforebyggende kampanje i Bærum

I Bærum kommune er det i snitt 192 hoftebrudd per år. Kommunen kan spare hele 1,5 millioner kroner ved å forebygge bare to hoftebrudd. Vinterføre gjør at mange, særlig eldre, holder seg mer inne fordi de er redde for å falle. Mindre aktivitet gir imidlertid dårligere balanse, og dermed økt fallrisiko. Dette er en ond sirkel Bærum kommune ønsket å bryte.

Kampanjen «Ikke fall for meg!» rettet oppmerksomheten både mot hva den enkelte selv kan gjøre for å forebygge fall, og hva man kan gjøre for andre. Den ble gjennomført i Sandvika, der fredag 13. ble brukt som forebyggingsdag. Siden dagen falt både i februar og mars i 2026, ble det gjennomført to arrangementer med fokus på fallforebygging. Under arrangementene kunne innbyggerne selv markere på et kart hvor de har opplevd å falle på vinterføre, og alle over 65 år fikk utdelt gratis brodder. Programmet inkluderte også konsert og treningsøkt med «Sterk og stødig». Kommunen lanserte samtidig begrepet vinterven, å la beredskapsvenn: å tilby en støttende arm og gjerne hjelp gjerne en nabo med å strø på glatte dager.

For mer informasjon ta kontakt på post@skafor.org