

Ska vi ha råd med dagens äldrevård även i morgon, behöver våra äldre bli starkare

Vi rör oss i expressfart mot en framtid där god äldrevård och omsorg är en omöjlighet om vi inte redan nu tar ut rätt riktning. Vi står vid ett vägskäl där vi har att välja mellan att sänka kvaliteten till en nivå ingen vill ha, eller att hitta framkomlighet i finansieringen av tryggheten och välbefinnandet för de äldre. En mycket viktig etapp på den här resan handlar om att hjälpa de äldre bli starkare.

Sverige är ett land som tar hand om sina äldre på ett bra sätt, och så vill vi att det ska vara även i framtiden.

Men ingenting löser sig per automatik och med en ständigt ökande äldre befolkning växer kostnaderna med en snöbollseffekt som redan inom ett par decennier uppnår lavinstyrka. Det är dags att klargöra arbetsfördelningen och belysa finansieringsfrågan; vad ska samhället stå för och vad kommer an på individen? Vi som arbetar ute i verksamheterna behöver en tydlig plan för hur vi ska möta morgondagen. När det gäller finansieringen av äldreomsorgen och vården behövs det lösningar som sträcker sig långt in i framtiden.

Vi har ingen tid kvar att förlora.

Vi måste börja nu om vi ska kunna bidra till en gynsam utveckling.

Varje frisk dag för den äldre, oberoende av om hen bor hemma eller på ett senior- eller äldreboende betyder att vi totalt sett håller mycket stora samhällskostnader på avstånd.

Varje sparad krona i ena änden är en krona till i den andra. Samtidigt hör det inte till vanligheterna att sänkta kostnader samtidigt betyder höjd livskvalitet för de äldre.

I grunden handlar det hela om

att Sveriges äldre behöver bli starkare, för sitt eget bästa och för samhällets. De äldre behöver träna för att hålla sig friska, både kroppsligen och mentalt. För att kunna leva ett givande och innehållsrikt liv men också för att förebygga balansproblemen, som kommer med stigande ålder, och fallolyckorna som är rent förödande för individen och mycket kostsamma för samhället.

En stor del av alla äldre människor i Sverige faller och slår sig.

En del kommer undan med blotta förskräckelsen men för många



Det är aldrig försent att börja träna. Även en nittioåring kan med rätt vägledning uppnå mycket goda resultat.

betyder det att de inte kan ta sig tillbaka till den vardag som var innan olyckan.

Rädslan och oron för att falla igen lägger sig som en tung filt över vardagen. Självförtroendet är borta och inte sällan resulterar detta i nedstämdhet och depression som gör att den äldre undviker aktiviteter och tappar sitt sociala nätverk.

De flesta olyckshändelserna sker i hemmen,

men med tanke på att en stor del av fallolyckorna härrör till våra äldreboenden är det än mer viktigt att fallförebyggande träning och balansövningar prioriteras i den dagliga verksamheten inom alla grenar av äldrevården. Detta gäller även för personer som har en demenssjukdom.

Mer än 60 procent av alla fallolyckor med dödlig utgång och nästan hälften av alla slutenvårdstillfällen som är följden av den här typen av olyckshändelser drabbar personer som är 65 år eller äldre.

Med tanke på att den här åldersgruppen utgör endast en knapp femtedel av totalbefolkningen får man säga att överrepresentationen av äldre i skadestatistiken talar sitt tydliga språk.

Medelåldern för gruppen med höftfrakturer har ökat kraftigt

sedan mitten av 1990-talet och är nu drygt 80 år. Denna bild kommer ytterligare att förstärkas i takt med den ökande andelen äldre i befolkningen. Samtidigt kan man även se att förekomsten av höftfrakturer tar fart redan från femtioårsåldern och uppåt.

Patienter med fallskador och höftfrakturer tillhör de mest vård- och resurskrävande grupperna inom sjuk- och äldre vården.

Vård- och rehabiliteringskostnaderna för samhället är mycket höga, det handlar om miljardbelopp varje år. Detta utan att räkna in utgifterna för alla sociala och mentala påföljder som hänger ihop med en fallskada.

Kostnaden för en fallskada ligger på ca 250.000 kronor. Den som kan sin multiplikationstabell räknar snabbt ut vilka pengar som finns att spara om vi kan förebygga fallolyckorna med 20-30 procent.

Rapporter från Amerika och Asien, men även från Finland ger vid handen att man i många fall reducerat fallolyckorna med 40 procent med hjälp av effektiv förebyggande träning.

Det hela handlar om att undersöka, observera och analysera funktionsförmågan hos äldre människor. Att mäta kapaciteten, muskelstyrkan och balansen för att sedan nogsamt utforma och genomföra individuella program för styrke- och snabbhets träning likaväl som för balans- och reaktionsövningar.

Alla insatser bör riktas efter den enskilda människans behov för att vi ska uppnå maximal individuell vård och omsorg. Allt som inte träffar rätt är pengar i sjön.

Inom vår organisation har genomförts omfattande studier

rörande detta i nära samarbete med forskare från Jvaskylä universitet och ledande maskin- och programutvecklare inom detta område.

Dessa studier, som ingår i ett träningsprojekt "ÄldrePower", omfattar även äldre personer med en demenssjukdom. Rapporterna visar på förbättringar vi inte trodde var möjliga.

Vi visste helt enkelt inte vilka inboende krafter det kan finnas i en nittioårings armar och ben om bara någon hjälper till att ta fram dem.

Vi kunde inte ana den omfattande sociala kraften i detta och än mindre föreställa oss den spontana glädje och gemenskap dessa träningsstunder framkallar.

ÄldrePower är idag implementerat på alla Blomsterfondens anläggningar och det är med stor glädje vi går i spetsen för att se till att möjligheter till uppbyggande, preventiv träning likaväl som evidensbaserad, individuell vård- och omsorg finns för alla äldre i samhället.

Blomsterfonden är en ideell förening, med drygt 40 000 medlemmar, som arbetar för att äldre människor ska ha en rolig, trygg och värdig ålderdom och ett bra hem att bo i.