

Design & Illustrasjon: www.2mind-design.no



*Flere kan bo i sikkert hjem.  
Enkle grep gir økt trygghet.*



*Vi blir stadig eldre, og ønsker å bo hjemme så lenge vi kan.  
Det er også myndighetenes mål.*

*Med økt alder svekkes helsen – og evnen til å klare seg selv.  
Dermed øker også risiko for skade.*

*De færreste private boliger er tilpasset eldres fysiske behov.  
Da må det tas grep for å sikre dem.*

*Seniorer har krav på et trygt liv, et sikkert liv – der de vil bo.  
Seniorsikker peker på hva som må til.*



[www.skafor.org](http://www.skafor.org)

# Seniorsikker

*Trygge seniorer – i egen bolig*



## Innhold

### 03 : Oversikt

*Hva er situasjonen, hva er utfordringen?*

### 04 : Seniorsamfunnet

*Hvordan utvikler befolkningen seg?*

### 06 : Skadebildet

*Hvem skader seg, hvor og hvordan?*

### 08 : Seniorpolitikken

*Hva gjør politikerne med utfordringen?*

### 10 : Hjemmeboing

*Hvordan står det til på hjemmefronten?*

### 12 : Trygghetsturen

*Hvordan kan hjemmet sikres bedre?*

### 14 : Forebyggingstiltak

*Hva vet vi om forebygging?*

### 16 : Fallforebygging

*Hva kan best gjøres for å forhindre fall?*

### 18 : Brannforebygging

*Hva kan best gjøres for å forhindre brann?*

### 20 : Forebyggingsressurser

*Hvor skal vi ta tak, og begynne?*

### 22 : Sammen om sikkerhet

*Hvem kan bidra til økt sikkerhet?*

#### Om heftet:

Dette kunnskaps- og motivasjonsheftet er gitt ut for å få økt oppmerksomhet om en alvorlig folkehelseutfordring som berører et stort antall enkeltpersoner så vel som hele samfunnet vårt: **Tryggheten til hjemmeboende eldre.** Etter en bakenforliggende situasjonsbeskrivelse peker heftet på en rekke enkle forebyggingstiltak – som virker.

Tallmaterialet i dette heftet er hentet fra nasjonale myndigheter (Helse- og omsorgsdepartementet, Folkehelseinstituttet og Statistisk sentralbyrå). For å få mer informasjon og kontaktopplysninger til institusjoner og prosjekter som omtales i dette heftet, vennligst ta kontakt med [post@skafor.org](mailto:post@skafor.org).

## Flere eldre. Flere skader.

### SAKEN

Flere av oss blir eldre.  
Eldre er utsatt for ulykker.  
De fleste skader skjer i hjemmet.  
De fleste vil bo lengst mulig hjemme.

### SPØRSMÅLET

#### *Hvordan kan vi forebygge?*

Hvordan kan risiko kan ryddes, ulykker forhindres, skader forebygges, så seniorer kan bo lengst mulig hjemme – trygt og sikkert?

### SVARET

#### *Vi kan ta enkle grep!*

Vi kan ta tak der vi er, enten vi er i offentlig, frivillig eller privat sektor, og spørre om vi – og kommunen – har tatt nødvendige grep.

**Flere skal bo trygt, hjemme – lenge.**

**10%**

*av alle over 65 år blir skadd i løpet av et år – de fleste i fall*

**80+**

*er en raskt voksende gruppe – og er ekstra utsatt for risiko*

**1/3**

*av alle over 67 år bor alene – og flere kvinner enn menn*

**9000**

*hoftebrudd i året er alvorlig; 75% av de skadde er kvinner*



## Seniorsamfunnet

*Vi lever lenger.  
Vi må også leve trygt.*

**År legges til livet: Stadig flere av oss lever lenger. I de neste tiårene vil vi få en mye større seniorbefolkning. Alderssammensetningen er viktig kunnskap – for tidlig å ta grep.**

Høy livskvalitet må følge høy alder. Vi blir eldre, og vi har bedre helse. Likevel: Årene svekker helsen. Syn, hørsel og balanse slites, noen utvikler osteoporose og andre rammes av demens. Dermed øker risikoen for å skade seg i ulykker. Særlig er faren for fallskader stor. Vi vet at risikoen for å falle – med fare for alvorlige konsekvenser – er spesielt stor for de over 80. Derfor er forebygging så viktig. Derfor er tiltak nødvendig.

### Hvordan ser framtidens seniorsamfunn ut?

#### Aldersutviklingen

Vi ble fem millioner innbyggere i 2012. Før 2050 vil Norges innbyggertall ventelig ha passert seks millioner. Andelen eldre blir stadig større; levealderen stiger – og antall eldre over 80 år vil øke sterkt:

Allerede i 2030 vil det for første gang bli flere eldre enn barn og unge. Da vil det være rundt 1,2 millioner over 65 år. Mens nye barnekull forblir små, blir gamle kull eldre. I 2060 vil antall nordmenn over 70 år ha doblet seg, til 1,4 millioner. Det er én av fem innbyggere. Økningen vil være spesielt stor blant de over 80: Denne gruppen vil tredobles før 2060. De over 90 vil nær femdobles. Nesten ti prosent av befolkningen vil i 2060 være over 80 år. Også innvandrerbefolkningen vår eldes: I 2060 vil hver fjerde innvandrere være over 70.

Omsatt i tall innebærer disse beregningene at det i 2060 vil være rundt 720.000 personer som er 80 år eller mer. Om lag 210.000 av disse vil være over 90 år.



# 3x80

Antall innbyggere over 80 år vil være tredoblet innen 2060; de over 90 år vil femdobles.

## Har din kommune vurdert politiske, faglige og økonomiske følger av en framtidig eldre befolkning?

#### Alderskonsekvensen

Levealderen øker. Dagens 70-åring kan, statistisk sett, forvente å leve i 16 år til. Med fysisk forebygging kan de ha gode – trygge – år foran seg.

Den sterke veksten av eldre over 80 år er særlig viktig. Når den alderen nås blir de fleste langt oftere utsatt for ulykker som fører til personskader. Spesielt viktig er det med oppfølging av de som allerede har hatt en fall-episode. De har større sannsynlighet for å rammes av nye fallskader.

Det blir flere seniorer, og flere av dem blir hjemmeboende. Dermed øker behovet for forebygging av ulykkesskader. Kunnskapen om aldersutvikling, aldring og forebygging – satt sammen og sett under ett – er derfor viktig.

Nasjonale framskrivninger gir et overordnet bilde, men tildekker lokale forskjeller. Det forventes at andelen eldre vil bli relativt størst i distriktene. Allerede i 2040 kan mer enn hver tredje innbygger i mange distriktskommuner være over 65 år. Dette innebærer en både faglig og økonomisk utfordring. Den sterke økningen av eldre innvandrere vil skje i byene, og byr også på utfordringer knyttet til kultur og kommunikasjon.

Også globalt blir det flere eldre. I 1990 ble den internasjonale eldredagen (1. oktober) markert for første gang, og i 2020 startet tiåret for sunn aldring. God helse og livskvalitet er ett av FNs bærekraftsmål.

Internasjonalt samarbeid er viktig. Skadeforebyggene forum er engasjert i flere nettverk for metodisk forebygging hvor kunnskap deles og erfaring utvikles, bl. a. i EuroSafe og Safe Communities.

### Vi blir eldre. Blir vi klokere?



«Den trygge boligen» er et konsept for en demonstrasjonsleilighet. Her kan eldre og pårørende få tips og råd for en tryggere hverdag.

## Skadebildet



**50%**

Hvert år faller rundt hver tredje person over 65 år, og hver annen av de over 80.

**Vi skader oss.  
Vi faller oftest hjemme.**

**Risiko øker med årene: Svært mange, i alle aldre, skader seg. Med økt alder endrer risikobildet seg, og tiltak må tilpasses. God kunnskap om skadebildet kan redde liv.**

Med økt alder tilbringes mer tid hjemme, og skadebildet blir preget av ulykker i egen bolig. Fall er den viktigste skadeårsaken. Særlig er hoftebrudd som følge av fall alvorlig: Tre av fire får varig svekket funksjonsnivå. Derfor har regjeringen en nullvisjon for alvorlige fallulykker i hjemmet. Derfor må målrettet innsats til.

### Hvordan ser dagens skadebilde ut?

#### Skadeutviklingen

Færre pådrar seg alvorlige skader i trafikken. Det viser at forebygging virker. Men samlet skadetall som følge av ulykker er høyt, selv om nøyaktige tall mangler. På ett år blir om lag 600.000 ulykkeskader behandlet i norsk helsevesen:

Hver dag må, i gjennomsnitt, rundt 1600 personer få legetilsyn på grunn av en ulykkeskade; 150 av disse legges inn på sykehus. Personskader er ikke bare ressurskrevende for samfunnet. De er ofte alvorlig for dem som rammes. Rundt 45.000 pådrar seg varig mén, hvert år.

To tusen mister livet. Hoftebrudd fører til begge deler: til nedsatt funksjons-evne – og for noen til død. Ti prosent av de over 65 år pådrar seg en skade i løpet av et år. Av disse skyldes minst 80 prosent fall – og 60 prosent av fall-skadene i bolig og boligområder rammer folk over 80.

## Har din kommune oversikt over ulykkesrisiko hos hjemmeboende eldre – slik folkehelseloven pålegger?

### Aldersbildet

Skadebildet endrer seg. Fallskader dominerer, men også brann rammer eldre. Bruk av alkohol – kanskje sammen med medisiner – kan medvirke til fall og brann.

Ulykker rammer i alle aldre. Mest utsatt er de yngste og eldste. Risikoen for å miste livet som følge av en ulykke er høyest hos de eldste. Dels fordi de oftere har svekket helse, dels fordi de ikke like lett får rask hjelp. Kvinner over 60 år, og enda mer de over 80, har langt flere skadebehandlinger enn menn. De eldste kvinnene er mest utsatt, også når det gjelder dødelighet etter en ulykke eller et hoftebrudd.

Fall er viktigste årsak til ulykkesdød blant eldre: I gruppen 80+ er fall dødsårsak for nær halvparten. For de over 90 er andelen enda høyere – og spesielt blant kvinner. Hvert år faller rundt en tredel av de som er over 65 år; halvparten av de over 80. I aldersgruppen 60–79 år står fall for vel 71 prosent av alle personskader; for de over 80 er tallet 85 prosent. Gjennomsnittet for hele befolkningen er 52,5 prosent. Ulykker får ofte alvorligere følger for eldre enn for andre.

Også for fallulykker er bolig og boligområde det viktigste skadested. Hver tredje fallskade påføres her. For de over 80 skjer nær 60 prosent av alle skader – for det meste fall – i bolig og boligområde.

Fallskader rangeres som den sjuende viktigste bidragende faktor til helsetap i Norge; høyere enn for hjerte- og karsykdommer. Den samlede konsekvensen av fall tilsier større satsing på forebygging. Da trengs bedre statistikk, mer kunnskap. Og erfaringsdeling.

### Vi skader oss. Lærer vi?



En vaktmestertjeneste i kommunen kan gjøre hverdagen tryggere. Mange steder er Frivillighetssentralen en viktig samarbeidspartner.

## Seniorpolitikken



### 0-visjon

I Folkehelsemeldingen fra 2019 fastslås en nullvisjon for alvorlige fallulykker i hjemmet.

*Vi blir eldre.  
Vi må sikre livskvalitet.*

**Politikken må tilpasses: Samfunnet endrer seg. Politikken må følge med – og følge opp en eldre befolkning. Det er bred enighet om å styrke folkehelse og forebygging.**

**Folkehelse og trygghet gir livskvalitet.** Vi må selv ta ansvar, men må også få hjelp. Helse er et privatanliggende – og en samfunnsoppgave. Folkehelse står høyt på den politiske agenda, uten store partipolitiske skillelinjer. Målene er i hovedsak de samme; midlene kan variere noe. Og behovene endrer seg gradvis, blant annet fordi vi blir flere eldre. Derfor trengs en ansvarlig og aktiv politikk.

#### *Hvordan ser seniorpolitikken ut?*

##### **Politikkutviklingen**

Vi har en stor seniorbefolkning. Den blir eldre; den blir bedre utdannet og mer ressurssterk. Seniorene er en ressurs. Derfor legger regjeringen vekt på at eldrepolitikken skal være langt mer enn omsorgspolitik:

En helhetlig seniorpolitikk ligger til grunn for regjeringens strategi fra 2016: «Flere år – flere muligheter». Det er en strategi for et aldersvennlig samfunn, og legger blant annet vekt på utvikling av gode lokalsamfunn og nærmiljø, og på tilrettelegging av eldres boliger. Dét vil redusere etterspørselen etter omsorgstjenester og bidra til økt livskvalitet. Strategien ble fulgt opp av stortingsmeldingen «Leve hele livet». Den kalles en kvalitetsreform for eldre, og følger opp tidligere politikk – samtidig som den presenterer nye grep.

Særlig legges det vekt på den lokale dimensjonen. De gode løsningene finnes lokalt. Det handler mye om å lære av hverandre, om å dele erfaring.

## *Har din kommune behandlet seniorsikkerhet politisk, og fulgt opp regjeringens målsettinger?*

##### **Politikkinnholdet**

I 2019 ble det lagt fram en ny folkehelsemelding. Da var det gått bare fire år siden den forrige, og sju år etter den før der. Folkehelsepolitikken er levende.

Folkehelse er også lov, regulert gjennom folkehelseloven Stortinget vedtok i 2011, og som trådte i kraft i 2012. Den pålegger kommunene et betydelig ansvar. Både i lovproposisjonen og folkehelsemeldingene er skader og ulykker viet særskilt oppmerksomhet. Det pekes på utfordringer, det vises til erfaringer – og det kunngjøres ambisjoner. I 2015 tok regjeringen til orde for ytterligere å styrke forebyggingen av fallulykker. Målsettingen er å redusere antall hoftebrudd med ti prosent. Et uttalt mål er at flere eldre skal kunne bli boende hjemme. I 2019 gikk regjeringen enda lenger, med en nullvisjon for alvorlige fallulykker i hjemmet. Hoftebrudd står sentralt i nullvisjonen.

Det gjør også en kunnskapsbasert tilnærming og bredt samarbeid. Regjeringen viser til Skadeforebyggende forum som koordinerende aktør og Trygge lokalsamfunn som tverrsektoriell metode.

Med målet om at flere eldre skal kunne bo hjemme legger regjeringen stor vekt på tilpassing av boliger – og på utvikling og innføring av velferdsteknologi, så vel som forsterket fokus på ernæring og fysisk aktivitet. En handlingsplan for oppfølging av seniorpolitikken ble utarbeidet i 2020.

Kvalitetsreformen «Leve hele livet» følges opp av et program: Aldersvennlig Norge. Et eldreombud ble opprettet i 2019, og er virksomt fra 2020. Det samlokaliseres med det nye Senter for et aldersvennlig Norge, i Ålesund.

#### **Seniorene blir flere. Blir politikken bedre?**



*Trygge lokalsamfunn er et veiledningskonsept og en forebyggingsmodell for tverrsektoriell og samlet lokal innsats.*

## Hjemmeboing

**Vi skader oss hjemme.  
Vi vil selvsagt bo hjemme.**

**Hjemme er best: Og farligst, statistisk sett! Langt flere eldre vil bo hjemme i framtiden. Mange blir alene. Skal de bo trygt må det tas grep; av den enkelte, av kommunene, av samfunnet.**

De fleste vil bo hjemme så lenge de kan. Risikoen for å skade seg hjemme øker med årene. Tilpasning av boligen vil redusere risiko, men kan være kostnadskrevende. Mange grep er likevel enkle, rimelige og effektive. Risiko kan reduseres. Men den må først identifiseres og erkjennes – før det er for sent.

### **Hvordan ser framtidens bosituasjon ut?**

#### **Boligutviklingen**

Vi bor helst i egen bolig så lenge vi kan. Også seniorer ønsker selvstendighet og mobilitet, nærhet. Mange flytter derfor på eldre dager, ofte fra enebolig til blokkleilighet. Men ikke alle, aller minst i distriktene, har råd til å flytte.

Flere seniorer enn før bytter bolig. Og da velger de ofte bevisst en bolig som er bedre tilpasset en alderdom med nedsatt funksjonsevne enn den de flytter fra. De tenker framtid i alderdom. En pådriver for flytting er å kunne bo lengst mulig hjemme – og klare seg mest mulig selv. Undersøkelser viser at 90 prosent ønsker en bolig som gir dem uavhengighet, selvhjelpenhet. Nesten like mange er opptatt av enkelt vedlikehold. Eldre boliger er ikke alltid egnet for livets siste fase. Men det koster å flytte, og markedet setter noen gang en stopper.

En tredel av de over 67 år bor alene; og dobbelt så mange kvinner som menn. Vel halvparten av de over 80 som bor hjemme er aleneboende.



**35%**

*I aldersgruppen over 67 år bor mer enn hver tredje person alene.*

## *Hva har din kommune gjort for å sikre at de eldste innbyggernes boliger blir fysisk tryggere?*

#### **Boligtilpasning**

Vi bruker rundt 80 milliarder i året på oppussing av private hjem. Hvor mange tar da høyde for en alderdom med nedsatt funksjonsevne og økt hjelpebehov?

Også de fleste eldre tilpasser boligen først når behovet oppstår. Tilpasningen kan gjøres i form av større ombygninger eller enklere grep, med bruk av hjelpemidler. Boligeier har selv ansvar for vedlikehold og utbedring. Men det er dyrt å bygge om et bad eller installere en heis. Også for et borettslag. Mange seniorer bor i lavblokker, uten heis. Mange i enebolig må bevege seg mellom flere plan. Ulykker i trapp, både inne og ute, er en hyppig skadeårsak – også for hoftebrudd.

Behovet for tilpasning – og hjelp til dette – øker med alderen. En undersøkelse viser at én av seks over 80 år har behov for tilrettelegging. En spørreundersøkelse i hjemmetjenester og blandt ergoterapeuter viser at utbedring av fysiske hindre kan gjøre brukerne mer selvhjulpne og i betydelig grad redusere fallrisiko. Baderom og trapper er mest problematisk. De er dyre å utbedre, men Husbanken tilbyr lån og tilskudd. Ansvaret for tilskuddene ble i 2020 overført til kommunene.

Kommunene bekoster hjelpemidler for kortsiktige behov; langsiktige løsninger dekkes av staten. Hjelpemiddelsentralene har en rekke tilbud som på enkelt vis kan redusere risiko og forebygge skader. Det inkluderer nye velferdsteknologiske løsninger.

Behovene er kjent og løsningene utprøvd. Skal de tas i bruk må de gjøres kjent. Informasjon – og hjemmebesøk – kan være et godt første skritt.

**Vi vil bo hjemme. Vi må sikre hjemmet.**



*Velferdsteknologi og digitale hjelpemidler bidrar til trygghet og mestring i hverdagen. Enkle hjelpemidler som støttehåndtak på badet er minst like viktig.*



# Trygghetsturen

*Vi må kjenne kartet.  
Vi må stake ut kursen.*

## **Veivalgene må være kloke:**

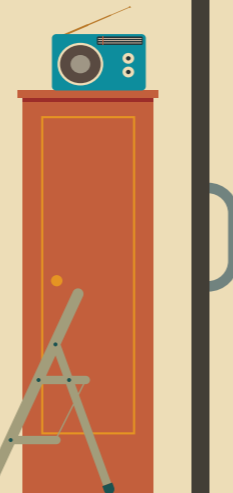
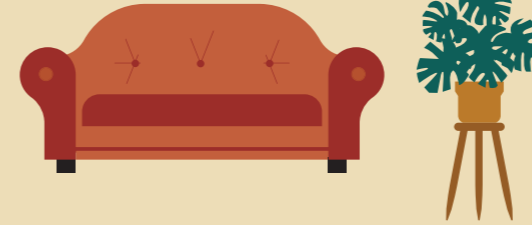
Det er mye å tenke på og ta tak i for å gjøre en bolig trygg. Men turen fra stor risiko til større trygghet trenger ikke være lang eller vanskelig. Det handler om planmessighet.

**Målet er klart:** Økt sikkerhet gjennom redusert risiko. Målet kan nås på flere måter. Veien som velges avhenger av terrenget – av boligen og livssituasjonen.

Vi bruker kart og kompass som en metafor, på en tur for trygghet; hjemme hos den enkelte. Forebygging forutsetter evne til å orientere seg: Identifisere hindre (se risiko), finne postene (treffe tiltak) – og helst i riktig rekkefølge. Vi har satt opp seks poster for trygghets-turen, se side 15.

I tillegg har vi utviklet et barometer som sier noe om hva en skal være forberedt på kan komme, i form av statistisk kunnskap om hoftebrudd – for hver kommune.

Det handler om å legge år til livet – og liv til årene.



## **KUNNSKAPEN**

For å skape en tryggere hverdag trengs kunnskap om ulykkesrisiko og forståelse for skadepotensial. Med erfaringsbasert innsikt ser en bedre at noe må gjøres – og hva som kan og bør gjøres, i den enkelte situasjon.

## **KARTET**

For å vite hvor man er, og for å finne veien dit en skal, trengs et godt kart. En god plan på vei mot en tryggere hverdag forutsetter at omgivelsene er kjent. Da kan de beste veivalgene – de rette sikkerhetsgrepene – lettere tas.

## **KOMPASSET**

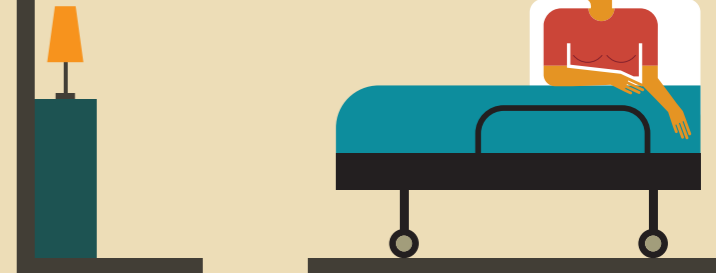
For å finne den beste kursen må en sammenholde kartet med kunnskapen. Ved å bygge på fakta og bruke andres erfaring som kompass kan en holde stø kurs mot målet: En sikrere bolig og tryggere beboere.

## **KURSEN**

For å velge den beste veien til mål kan en ikke følge kursen – og alle rådene – slavisk. Sikring av boligen må ta hensyn til lokale forhold: Hva er risiko for den enkelte, der og da – og i framtiden?

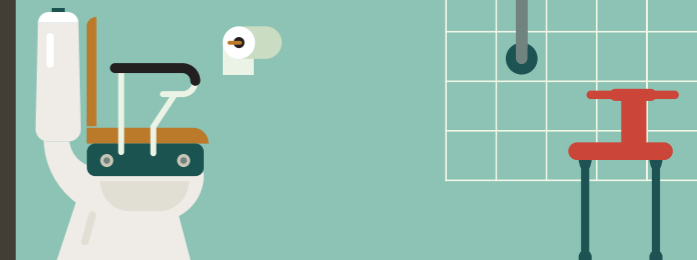
## **Situasjonen**

En må først vite hvor man er:  
Kartet må stemme med terrenget.  
Personen må stå i fokus.



## **Målsettingen**

En må så vite hvor man vil:  
Veivalgene må stemme med målene.  
Målet er trygge eldre.



## Forebyggingstiltak



# 1 AV 6

*I aldersgruppen over 80 år har hver sjette hjemmeboende behov for tilrettelegging av boligen.*

**Vi lever farlig.  
Vi må forebygge.**

**Vi må alle ta tak: Å forebygge er å spare. Spare den enkelte for smerte, pårørende for belastninger, samfunnet for kostnader. Forebygging virker – selv i det små. Ikke minst i det små.**

De fleste ulykker kan forhindres. Vi kan alle forebygge; hos oss selv og for andre. Skadeforebygging hos hjemmeboende eldre handler mest om å gjøre bolig og nærområder sikrere. Fall og brann er de viktigste ulykkeskategoriene som rammer eldre der de bor, også i form av dødsfall. Men fall og brann kan forhindres – og liv kan reddes.

### Hvordan kan forebygging foregå?

#### Forebyggingstilnærming

Vi har mye kunnskap. Den må tas i bruk – der den trengs, både av de som har ansvar, og andre som kan bidra. Nasjonale mål og råd finnes. Faktisk forebygging forutsetter imidlertid lokale tiltak.

Kommunen har ansvar for lokal folkehelse og lokalt brannvern. Den skal ha kunnskap om tilstanden – og har ofte god oversikt over seniorbefolkningen. Små kommuner er mest oversiktlige, men har ofte knappst med offentlige ressurser. Loven er lik, oppgavene er sammensatte, tilnærmingen varierer. Forebygging forutsetter kunnskap. Metodikken, også for forebygging hos hjemmeboende eldre, er universell, men løsningen må være individuell.

For gode, tilpassede tiltak trengs en systematisk gjennomgang av den enkeltes livs- og bosituasjon. For slik kartlegging finnes gode sjekklister. Mange kommuner tilbyr hjemmebesøk for best mulig tilpasset forebygging. Noen har seniorveiledere, andre bruker frivillige. Alle har hjemmetjeneste. Og alle må tenke både ernæring og mental helse!

## Har din kommune hentet inspirasjon utenfra, og delt egne erfaringer med andre aktører?

#### Trygghetsturen

Forebygging handler om å forhindre at noe uønsket skal skje. Altså må en være i forkant og så langt mulig fjerne farer og redusere risiko – før ulykken skjer.

**1. Planlegging:** Kommuner plikter å tenke forebygging også i løpende planarbeid. De må ta hensyn til en aldrende befolkning – og sørge for universell utforming. Nye boformer er på vei inn; utviklingen av disse må ha trygghet i tankene.

**2. Kartlegging:** Forebygging må bygge på risikovurderinger og sikringserfaringer. En kommune skal gjennomføre helhetlige risiko- og sårbarhetsanalyser (ROS). Den samme tilnærmingen bør brukes i en bolig, med vekt på systematikk.

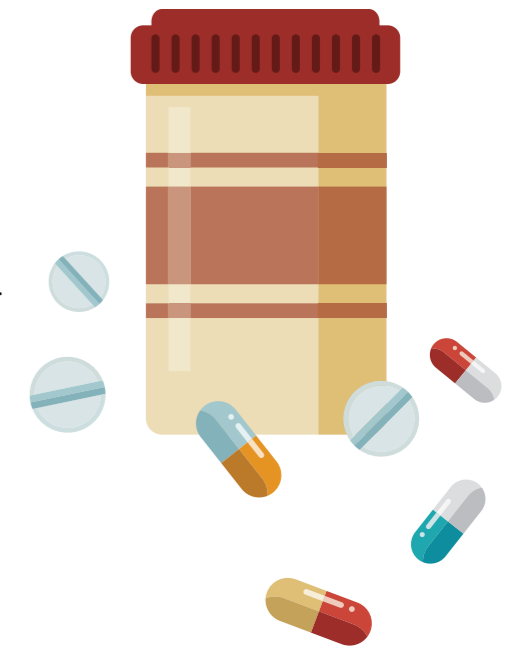
**3. Opprydding:** Fysiske forhold som utgjør en risiko må så langt mulig fjernes. Det innebærer ofte en opprydding i boligen, kanskje med en ommøblering for redusert fare for fall, og fjerning av brannfarer. Det bør også ryddes i legemidler.

**4. Tilpasning:** Fysiske grep som kan bidra til økt sikkerhet bør iverksettes. Det kan gjelde mindre ombygging eller mer omfattende tilpasning, men også enkle tiltak som fjerning av dørterskler, montering av gripehåndtak og brannvarsler.

**5. Oppfølging:** Forebygging er ikke en éngangsinnsetts. Etter opprydding og utbedring vil det være behov for oppfølging. Mange vil selv kunne følge opp i egen bolig, andre vil trenge hjelp. Her bør kommunen kunne bistå.

**6. Samarbeid:** Forebygging er ikke en enkelaktivitet. Flere har en rolle: Seniorene og deres pårørende, kommunen med sine forskjellige avdelinger og fagfolk, samt frivilligheten – fortrinnsvis i godt samspill.

### Forebygging virker. Forebygger vi?



*Skafors sikkerhetskort for eldre kan bidra til å starte en samtale om sikkerhet. De blir brukt ved hjemmebesøk over hele landet.*



## Fallforebygging



**550.000**

*Ett hoftebrudd koster i gjennomsnitt over en halv million kroner i helse og rehabilitering første året. Forebygging sparer penger, og lidelse.*

*Vi faller ofte.  
Vi må fjerne feller.*

**Vi snubler alle: Fall er vanlig og kan være farlig, særlig for de eldste. For dem er fall viktigste ulykkesdødsårsak. Og de som har falt, står i fare for å falle igjen. Derfor må fall forebygges.**

**De fleste fallulykker kan forhindres.** Vi må ta tak i både indre og ytre faktorer som forårsaker fall. Ytre faktorer i omgivelsene er fysiske og konkrete, og de letteste å gjøre noe med. Indre faktorer hos den enkelte er individuelle og sammensatte, og mer krevende å håndtere: Aldringen svekker helsen, men egne vaner – og egen vilje – gjør også en vesentlig forskjell. Forebygging er sammensatt.

### Hvilke tiltak virker?

#### Fallforebyggingstiltak

Vi har mye erfaring fra tiltak hos hjemmeboende eldre å bygge på, fra store og små kommuner. Forebyggende hjemmebesøk og god kontakt med beboerne er en gjennomgående suksessfaktor:

Forebyggingen må bygge på den enkeltes bo- og livssituasjon – og deltakelse. Hjemmebesøk gir mulighet for systematisk fallforebygging, basert på kartlegging av både indre og ytre risikofaktorer – og motivering til egen innsats. Innledende risikokartlegging kan raskt avdekke åpenbare, og vanlige, fysiske snublefeller.

De fleste vil bo hjemme så lenge som mulig. Dette er også en politisk målsetting. Forutsetningen er at man er – og kan føle seg – trygg i sin egen bolig. Den største helsemessige utryggheten skyldes frykten for å falle. Redselen er forståelig, fordi faren er reell: Åtte av ti ulykker som påfører eldre skade skyldes fall. Disse fører i verste fall til hodeskader og brudd. Brudd i håndledd og hofter er de vanligste; hoftebrudd de alvorligste.

## Har din kommune tatt skadeforebygging inn i sine kunnskapsoversikter og planer, i tråd med lovverket?

### Noe å tenke på

Fallforebygging er en politisk prioritet og det legges føringer og forventninger til kommunene. Det finnes mye kunnskap og erfaring å trekke på.

**Kartlegging:** Kunnskap om fallrisiko kreves for å kunne forebygge på en systematisk og riktig måte. Måling av bentetthet hos spesielt utsatte grupper og kartlegging av styrke og balanse er en del av dette, liksom hjemmebesøk med sikkerhetssjekk for å fjerne snublefeller, sikre god belysning og trygge trapper m.m.

**Tilpasning:** Hjelpemiddelsentralene tilbyr en rekke praktiske hjelpemidler.

De er gratis, men brukerne må sikres kjennskap til muligheten – og kanskje hjelp til anskaffelse og montering.

**Teknologi:** Velferdsteknologi bidrar til trygghet, men kan ikke erstatte mennesker. Nyttige løsninger inkluderer sporing og overvåking. De er i en etisk og juridisk gråsoner, men en hofte-airbag er i så måte uproblematisk!

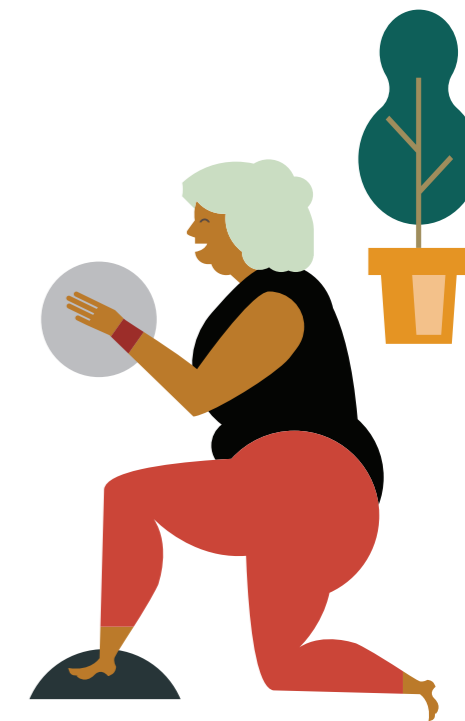
**Trening:** Svekket balanse og styrke øker risikoen for å falle – og for å falle stygt. Med årene mister man muskelstyrke, balanse- og reaksjonsevne. Fysisk trening, for økt styrke og bedre balanse – kombinert med sunt kosthold – er derfor viktig.

**Hoftebrudd:** Hver time skjer, statistisk sett, et nytt hoftebrudd i Norge. Skaden er for de fleste alvorlig; overdødeligheten er svært høy. Selv om antall tilfeller har gått noe ned, fryktes det å stige etter hvert som befolkningen blir eldre.

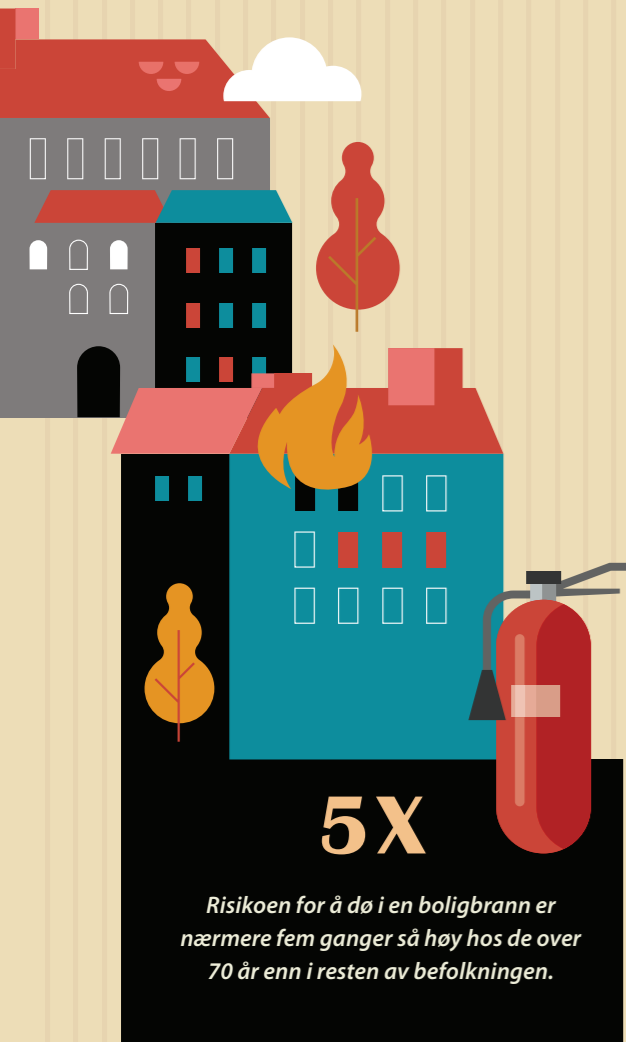
**Skotøy:** Ute eller inne; det gjelder å være godt skodd! Stabile og sklisiske sko er viktig. Og ute på holka er brodder (og strøing!) selvsagt den beste forsikring.

### Fall kan forhindres. Tar vi grep?

*«Sterk og stødig», treningsgrupper for eldre, arrangeres mange steder i landet. De bidrar til styrke og balanse; til større sikkerhet.*



## Brannforebygging



**Vi leker med ilden.  
Vi må sikre oss mot brann.**

**Vi liker varme: Mørke og kulde oppveies med lys og varme. Særlig gamle hus kan være dårlig brannsikret. Eldre beboere kan være ekstra utsatt ved brann. Brannsikring er livredning.**

De fleste branner kan forhindres. Vi vet som regel hva som skal til, og vi gjør mye. Men det er ikke alltid nok. For eldre med redusert funksjonsevne hjelper det ikke å bare vite – hvis de ikke evner. Derfor er det ofte behov for særskilte tiltak. Også brannforebygging må begynne med kunnskap, om boforhold og risiko – og følges opp med tiltak tilpasset den enkelte.

### Hvilke tiltak virker?

#### Brannforebyggingstiltak

Det finnes mange potensielle brannkilder i et hjem. Vi har mange elektriske apparater og vi liker levende lys; en del fyrer med ved og noen røyker. Uten påpasselighet kan alt dette føre til brann, og brann kan få dramatiske følger:

Tre ganger i timen starter det, statistisk sett, en ny brann et sted i Norge. De fleste blir heldigvis raskt slukket, mens noen få får fatale utfall. Selv om antall omkomne i brann ikke er spesielt høyt er eldre hjemmeboende overrepresenterte i statistikken. Over en tredel av de som omkommer i brann er over 70 år, og denne aldersgruppen er raskt voksende.

Høy alder i seg selv er ikke nødvendigvis en risikofaktor, men med alderen får mange av oss dårligere helse. Ved nedsatt syn og hørsel, redusert reaksjons- og bevegelsesevne gir ikke en vanlig røykvarsler tilstrekkelig trygghet lenger. Røykvarsling som beboer kan høre, god og tilpasset rømningsmulighet samt komfyrvakt er effektive tiltak for å øke brannsikkerheten til mange eldre.

## Har din kommune samordnet forebyggingstiltak mellom helsesektoren og brannvesenet?

#### Noe å huske på

Brannforebygging er en pålagt oppgave for kommunene, både generelt og overfor risikoutsatte grupper spesielt. Hjemmeboende eldre er ekstra utsatt.

**Kartlegging:** Vi har alle ansvar for å sikre egen bolig. Kommunen har et pålagt ansvar for å forebygge brann, plikt til å kartlegge utsatte grupper og personer, og til å iverksette tiltak. Hjemmebesøk er én måte å kartlegge på.

**Sikkerhetssjekk:** Mange kommuner gjennomfører årlig brannsikkerhetssjekk hos mottakere av hjemmetjenester. Hjemmebesøk skjer i samarbeid mellom helse- og brannetaten i kommunen. Tverrfaglig samarbeid oppmuntres.

**Produkter:** Gjennomgang av det elektriske anlegget er grunnleggende, ikke minst i eldre boliger. Også bruken av elektriske apparater bør gjennomgås; som eldre kaffetraktere som ikke slår seg automatisk av, men trenger en tidsbryter.

**Kjøkkenvakt:** Hver fjerde boligbrann starter på kjøkkenet. Tørrkoking er en hovedårsak, og kan unngås ved installasjon av komfyrvakt som slår komfyren av ved overoppheting. Fett i filteret på kjøkkenvifta er en ofte oversett kjøkkenrisiko.

**Røykvarsler:** Det er påbudt – som minimum – å ha en røykvarsler i hver etasje, og varslingen skal kunne høres på alle rom. En varsler med både lyd og lys øker sjansen for at nødvendige signaler oppfattes, også ved redusert hørsel.

**Teknologi:** Velferdsteknologi er nyttig også i brannsikring. Eksempelvis er det utviklet en kraftig sengevibrator som fanger opp varslingssignaler. Det er også løsninger som gir verbal beskjed om hva man skal foreta seg.

### Brann kan forhindres. Slukker vi faren?



## Forebyggingsressurser

*Vi har kunnskap.  
Vi bør følge gode råd.*

**Vi har ressursene: Samfunnet har råd til forebygging. Hvis vi bare velger å prioritere det. Å forhindre ulykker koster, men det koster enda mer å ikke forebygge.**

**Erfaringer er til for å brukes.** Det gjøres mye godt arbeid i norske kommuner. Skadeforebyggende forum vil bidra til å spre informasjon om gode samarbeidstiltak slik at de kan tas i bruk flere steder. Vi har samlet og systematisert praktiske erfaringer og faglige råd fra mange aktører. Vi motiverer kommuner og organisasjoner til innsats og har utviklet verktøy som gjør jobben enklere.

### Hva kan Skafor tilby?

#### Eldresikkerhet

Vi har i mange år jobbet med å løfte fram fallforebygging. Det gjorde vi bl. a. med prosjektet «Trygge eldre» i 2007–2010. Her var 16 kommuner med som piloter for å prøve ut ulike typer av forebyggingstiltak, og å måle effekten. Etter at prosjektet var gjennomført lå alle de medvirkende kommunene under landsgjennomsnittet for hoftebrudd. De fleste videreførte tiltakene, og holdt seg under gjennomsnittet. Lærdom: Forebygging fungerer!

#### Verktøykasse

Vi har, i godt samarbeid med kommuner og organisasjoner, utviklet en rekke verktøy som kan gjøre det enklere å jobbe med forebygging lokalt. Vi har samlet kunnskap og satt sammen råd. De vil bidra til tryggere boliger og økt brannsikkerhet. I verktøykassen vår hører blant annet ressursene omtalt på neste side, og som alle er nærmere beskrevet på våre web-sider.

# 1985

*Skafor ble etablert. I mer enn 30 år har vi samarbeidet med norske kommuner og organisasjoner for å forebygge hjem- og fritidsulykker.*

## Har din kommune tatt i bruk noen av Skafors mange verktøy for forebygging?

#### Tryggsekken:

'Tryggsekken' er en ryggsekk fylt med produkter for en tryggere hverdag. Sekken kan tas med til møter på eldre-senter, i seniorklubber, etc. for å vise hvordan enkle hjelpemidler kan bidra til en tryggere hverdag.

#### Fallbarometer:

Vårt nye 'Fallbarometer' gir informasjon om omfanget av og kostnader forbundet med hoftebrudd; nasjonalt og for hver kommune. Sett i sammenheng med en voksende eldre befolkning gir dette verktøyet et varsko om økte belastninger – hvis forebygging ikke iverksettes.

#### Sikkerhetskort:

Vi har lagd et sett med 'Sikkerhetskort' – med kunnskap for en tryggere hverdag – som blir brukt ved hjemmebesøk. Serien består av fire kort: Trygg hjemme; Brann; Fallulykker; Medisiner. Med fakta og råd fungerer de som en liten kunnskapsbank, og kan være en måte å invitere til en samtale om sikkerhet i hverdagen.

#### Sikkerhetssjekk:

Vi har samlet enkle tiltak i en komprimert guide til en tryggere bolig. 'Sikkerhetssjekken' viser hvordan hver og en – med enkle midler – kan gjøre de små, men kanskje livsavgjørende forbedringene i hjemmet.

#### Trygghetsvandring:

Med 'Trygghetsvandring' gjør vi en tilsvarende sjekk på ytre miljø. Hvordan er framkommeligheten? Hvilke farer finnes – og som bør utbedres. Hvordan kartlegge og varsle og risikoforhold?

#### Demonstrasjonsbolig:

'Den trygge boligen' er en demonstrasjonsbolig som viser gode løsninger for en tryggere hverdag. Ideen ble først utviklet av Skafor i samarbeid med Alna bydel i Oslo, men er nå gjennomført mange steder i landet. På våre nettider presenteres en kort film fra Harstad, der den trygge boligen ble en velbesøkt suksess.

#### Brannsikkerhet:

Vi har egne rådgivere som jobber med brannforebygging, og som oppmuntrer til tverrsektorielt samarbeid i og mellom kommuner og etater. Behov og muligheter er beskrevet i en brosjyre om samarbeid.

#### Vaktmestertjenester:

Ulike former for 'vaktmestertjenester' kan gjøre det mulig å bo lengre i egen bolig. Hjelp til å måke snø, sette opp støttehåndtak, bære inn hagemøbler, osv. kan være helt avgjørende. Vi har kartlagt ulike måter å organisere denne type arbeid på.

### Gode råd er ikke dyre!

*Du finner flere på  
[www.skafor.org/seniorsikker](http://www.skafor.org/seniorsikker)*



## Sammen om sikkerhet

**Vi er mange.  
Vi må samarbeide.**



**Vi har deltagerne: Kommunen har ansvaret lokalt. Flere aktører trengs for ulykkesforebygging i og utenfor kommunestrukturen, og de må samarbeide – på tvers.**

**Forebygging er krevende.** Vi trenger politisk forankring og prioritering, men enda mer faktisk innsats. Vellykket forebygging krever systematikk – og koordinering. Det fordrer tverrsektorielt samarbeid: Faglig og organisatorisk i en kommune, og mellom aktører i offentlig, frivillig og privat sektor.

### **Hva kan gjøres?**

Forebygging tar mange former. Mange tilnærminger og tiltak er nevnt i dette heftet. For fallforebygging er ikke minst den generelle helsetilstanden viktig, med fysisk trening og god ernæring. For brannforebygging er fysisk sikring viktig, og tverrsektorielt samarbeid særlig verdifullt.

Skafor er engasjert i satsingen *Livsviktig samarbeid*. Den skal styrke brannforebygging bl.a. hos hjemmeboende eldre. Tverrsektorielt samarbeid og kommunikasjon mellom etater og kommuner er her, bokstavelig talt, livsviktig.

Skafor har utviklet *Trygge lokalsamfunn*. Det er et veiledningskonsept og en forebyggingsmodell der tverrsektoriell og samlet lokal innsats er satt i system. Godkjenning som trygt lokalsamfunn forutsetter politisk medvirkning.

Offentlige etater har en rekke tjenester og tilbud; veiledere og verktøy. Frivillige aktører stiller sterkt opp for seniorsikkerhet. Både offentlige og frivillige bidrar til praktisk hjelp hos eldre, bl.a. gjennom ulike besøks- og vaktmesterordninger.

**Aktørene finnes.  
Samarbeider vi?**

## Hva har din kommune gjort av fall- og brannforebyggende tiltak?

### **Om Seniorsikker:**

Seniorsikker er et oppmerksomhetstiltak fra Skadeforebyggende forum. Gjennom dette initiativet rettes et særskilt søkelys på en spesiell skadeutfordring: Det høye omfanget av ulykkeskader blant våre eldste medborgere. Vi ønsker økt oppmerksomhet om at forebygging virker.

### **Om Skafor:**

Skadeforebyggende forum (Skafor) er en uavhengig, ideell medlemsorganisasjon. Vi er en nasjonal møteplass for aktører som er opptatt av å redusere antall ulykker som fører til personskafe; et nettverk som bygger bro mellom offentlig, privat og frivillig sektor – og en katalysator for handling.

### **Om medlemskap:**

Som medlem får din kommune / organisasjon tilgang til kunnskap, møteplasser, nettverk, modeller og verktøy som vil bidra til å styrke og utvikle arbeidet for en tryggere hverdag. Dere blir med i et engasjert interessefellesskap og bidrar til å styrke Skafors påvirkningskraft.

Mer informasjon om Skafor, Seniorsikker, skadeforebygging generelt og medlemskap finner du på [www.skafor.org](http://www.skafor.org)

**Utgiver:** Skadeforebyggende forum  
**Ansvarlig:** Eva Jakobson Vaagland  
**Tekst:** Styrkr  
**Design:** 2Mind-Design as  
**Illustrasjon:** Trygve Fjæstad Andersen  
**Trykk:** HG Media AS  
**Utgitt:** 2020