

Redovisning av uppdrag att utreda möjligheten
att erbjuda fallträning till alla över 65 år

8

2025SOCN38

Socialnämnden

Datum
2025-08-25

Diarienummer
2025SOCN38 739

Redovisning av uppdrag att utreda möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år

Förslag till beslut

Socialnämndens förslag till beslut i kommunfullmäktige

Kommunfullmäktige noterar *Utredning om möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år* och anser att uppdraget är genomfört och därmed avslutat.

Socialnämndens förslag till beslut i kommunstyrelsen

Kommunstyrelsen föreslår att kommunfullmäktige beslutar enligt socialnämndens förslag.

Sammanfattning av ärendet

Kommunfullmäktige beslutade 30 januari 2025 § 19 att bifalla motion från Marie Strid (MP), Roland Johansson (MP) och Kristin Schmitt (MP) om att utreda möjligheten att erbjuda fallträning för personer som fyllt 65 år i Härryda kommun.

Motionen handlar om att erbjuda fallträning för samtliga personer i Härryda kommun äldre än 65 år med syfte för att minska risken för fallolyckor inom målgruppen. Motionärernas förslag är att förvaltningen får i uppdrag att utreda möjligheten att erbjuda fallträning med hjälp av olika föreningar där kommunen tar kostnaden. Motionärerna anser att erbjudandet från kommunen på sikt skulle kunna minska kostnaderna inom hälso- och sjukvården.

Förvaltningens utredning visar på att 45 föreningar genomfört aktiviteter för personer 65 år och äldre, exempelvis inom gymnastik, dans och fotboll. Tre av föreningarna har svarat att de erbjuder fallförebyggande åtgärder och en förening ska starta upp fallträning under året. Även kommunen erbjuder insatser inom det fallförebyggande arbetet, exempelvis sittgympa med inriktning på balansträning. Kommunen samverkar också med föreningar genom Senior Sport School där fallträning ingår. Göteborgsregionen (GR) analyserar varje år olika nyckeltal och Härryda kommun sticker ut positivt gällande nyckeltalet *antal fallskador per 1000 personår bland personer 65 år och äldre med kommunal primärvård i ordinärt boende* där Härryda ligger bäst i både regionen och jämfört med rikets statistik, med endast 88

fallskador per 1000 personår. Förvaltningen ser att genom utökat samarbete kan man både internt och externt ytterligare lägga fokus på tidiga och förebyggande insatser för fler friska äldre.

Ekonomiska konsekvenser

Förvaltningen bedömer att förslaget till beslut inte medför några ekonomiska konsekvenser.

Beslutsunderlag

- Tjänsteskrivelse 25 maj 2025
- Utredning av möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år med hjälp av olika föreningar där kommunen tar kostnaden, 5 maj 2025
- Kommunfullmäktiges beslut 30 januari 2025 § 19
- Motion till kommunfullmäktige i Härryda om att erbjuda fallträning för alla som fyllt 65, 10 januari 2024

Anna Hildesson
Tf. sektorschef

Annika Strandberg
Verksamhetschef

Utredning om möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år med hjälp av olika föreningar där kommunen tar kostnaden

Bakgrund

Fall och fallskador är den vanligaste orsaken till att personer över 60 år skadar sig och konsekvenserna är ofta allvarliga. Man har även sett ökade risker hos personer med neurologiska och kognitiva sjukdomar. Rädslan för att falla igen kan också skapa inaktivitet som på sikt kan leda till ett ökat hjälpbehov och ökad risk för nya fall.

Fallförebyggande träning och fallträning

Fallförebyggande träning brukar klassas som träning med olika moment som minskar risken för fall. Detta innebär muskelstärkande övningar, koordination, balans och ofta med inslag av funktionella övningar, med andra ord övningar som liknar det man gör varje dag som att resa sig upp eller kliva upp på ett trappsteg. Denna träning är noggrant studerad vetenskapligt och har visat sig ha god effekt på välmående och minska risken för fall.

Fallträning är en nyare träningsvariant där man tagit fram ett koncept där man med grunden ifrån judon lär ut hur man ramlar på ett mjukare sätt och tränar upp sin kroppsuppfattning ihop med balans och styrka. Det finns några vetenskapliga artiklar som belyser studier med goda resultat av fallträning. Det saknas dock forskning på vilken effekt det har hos personerna efter några veckor, månader eller år.

Förutsättningar i Härryda kommun

I Härryda kommun bor det enligt senaste folkräkningen 7025 personer över 65 år 2025. Denna siffra prognostiseras öka med 1000 personer de kommande fem åren.

Sektorn för socialtjänst har antagit en handlingsplan för fallprevention, framtagen av medicinskt ansvarig för rehabilitering. I den handlingsplanen redogörs åtgärder som förvaltningen gör och vem som gör dem. Handlingsplanen lyfter även det aktuella forskningsläget gällande fallprevention.

Den evidens som finns inom området visar att det är framför allt tre olika saker som har god effekt för hemmaboende äldre personer:

1. Broddar på vinterväglag
2. Omgivningsanpassning inklusive hjälpmedel
3. Fysisk träning i grupp eller individuellt

Broddar erbjuds av flera kommuner i Sverige gratis till medborgare över 65 år men det är inget som Härryda kommun idag erbjuder.

Omgivningsanpassning inklusive hjälpmedel är en insats som ges antingen av den regionstyrda primärvården eller den kommunala primärvården. Fixartjänsten, som också den ligger inom hälsofrämjande enheten, erbjuder säkerhetsrond i det egna hemmet för att förebygga fall.

Fysisk träning erbjuds av kommunen genom olika insatser. Hälsofrämjande enheten inom verksamhetsområde hälsa och bistånd erbjuder fallförebyggande insatser för äldre så som sittgymna i kommunens alla geografiska delar varje vecka. Sittgymnan innefattar enkla övningar med inriktning på balansträning. Det finns också pågående så kallad Senior Sport School som ger möjlighet att prova på olika idrotter genom kommunens föreningar, där det deltar 20 personer per termin. Under den senaste terminen gavs det en lektion i så kallad fallträning. Efter varje genomförd Senior Sport School ber man deltagarna svara på en enkät om hur de upplevde aktiviteterna. På frågan: Upplever du att du har fått en ökad motivation till en mer hälsosam livsstil, svarade alla 22 personer Ja. Hälsofrämjande enheten arbetar uppsökande genom att bjuda in alla 81-, 85-, 90- och 95-åringar utan insatser från socialtjänsten till informationsträffar årligen. Dessa träffar har fokus på att främja hälsa och förebygga fall.

Göteborgsregionen (GR) analyserar varje år olika nyckeltal och Härryda kommun sticker ut positivt gällande nyckeltalet: ”Antal fallskador per 1000 personår bland personer 65 år och äldre med kommunal primärvård i ordinärt boende”. Härryda har i flera år legat bland de kommuner som har lägst antal och de senaste nyckeltalen som gäller 2021-2023 ligger Härryda bäst i både regionen och jämfört med rikets statistik, med endast 88 fallskador per 1000 personår.

Härryda kommun erbjuder alla ideella föreningar att söka aktivitetsstöd för aktiviteter för personer 65 år och äldre. Kommunens budget för detta är 555 000 kronor för 2025. Syftet med stödet är att stärka ett positivt seniorliv och motverka ofrivillig ensamhet. De aktiviteter som föreningar väljer att göra bygger på deltagarnas intresse och

engagemang. Under förutsättning att föreningen följer kommunens allmänna utgångspunkter kan föreningen söka stöd för i princip vilken aktivitet som helst. Föreningarna har ofta som grundkrav för deltagarna att de blir medlemmar i föreningen, vilket ibland kan se som ett hinder av bland ekonomiska skäl. Andra kommuner som tex. Mölndal stad har utlyst riktade föreningsbidrag för ett projekt som hette *Fler Friska år*, där föreningar kunde ansöka om bidrag för aktiviteter kopplat till den äldre populationens hälsa, där fallträning var en träningsform som en förening ansökte om pengar för. Bidragets storlek bedömdes och motiverades utifrån inkommen ansökan.

Aktuella föreningar

Våren 2025 redovisade 45 föreningar att de gjort aktiviteter för personer 65 år och äldre, exempelvis inom dans, fotboll, och gymnastik.

Härryda kommun skickade under våren ut en förfrågan till de föreningar som uppgett att de genomför fysisk träning som kan kopplas till att vara funktionshöjande med fokus på balans och styrka och på så vis vara fallförebyggande.

Svar inkom ifrån tre föreningar som uppgav att de arbetade med träning som berör fallförebyggande och fallträning, där en av föreningarna fokuserade på fallträning:

My Studio: Anordnar idag gruppgympa med styrka, balans, reaktionshastighet, koordination, motorik. De har grupper två ggr/veckan, en timme per gång. De uppger även att de har en kö på folk som väntar på att få plats på dessa kurser. Vid utökat eller riktat föreningsbidrag ser de möjligheter att utöka verksamheten, utbilda fler ledare och köpa in fler redskap.

Mölndals AIK: I klubben finns en tränare som idag anordnar träning med fokus på balans, styrka, rörlighet och puls. I dagsläget tränar 35 deltagare 2 dagar/vecka, 45 minuter per pass. Vid samarbete med kommunen ser de möjligheter att nyttja tomma lokaler/hallar på dagtid (som kommunen står för) och erbjuda denna träning 2 ggr/vecka a 45 minuter, både höst och vår. Maxantalet per tillfälle skulle vara 50 personer och skulle kosta 2500kr/per tillfälle oavsett antal deltagare. Deltagarna behöver ha med egen yogamatta till träning och gummiband (föreningen kan stötta i att hjälpa medborgaren att välja rätt motstånd på bandet).

Landvetter Judoklubb: Klubben har under några år deltagit i Senior Sport School i Härryda kommun och under innevarande termin handlade deras lektion i Judo4Balance som är Svenska Judoförbundets program för fallträning. Planer finns för att starta 1–2 grupper med Judo4Balance i höst. Dessa grupper kan som högst bestå av 12 personer och skulle träna i 45 minuter per vecka i 10 veckor enligt Judo4Balances koncept. Detta

beräknas kosta 1000kr/deltagare. Föreningen planerar även att äska 10 000 kr ifrån kommunen för att kunna köpa in material.

Slutsatser

Fallförebyggande träning eller fallträning är båda träningsformer som höjer både fysisk och mental status hos de som deltar.

Det finns idag möjlighet för föreningar att söka föreningsbidrag för aktiviteter såsom fysisk träning, fallförebyggande samt fallträning.

Den samlade forskningen säger idag att träning som är multifaktoriell med balans, styrka, rörlighet och funktionella övningar har en god effekt för att stärka allmäntillståndet och minska risken för fall över populationen. Specifik träningsform som fallträning har också ett stöd i forskningen, men där saknas studier på långtidseffekten av denna träning. Både fallförebyggande träning och fallträning kan ha en effekt att minska antalet fall hos populationen som genomför träningen.

Redan idag genomförs insatser både ifrån den hälsofrämjande enheten, kommunal primärvård och föreningar ifrån civilsamhället. Det finns föreningar i kommunen som erbjuder denna fallförebyggande träning samt planerar fallträning, där man kan söka föreningsbidrag som stöd och där föreningar planerar att äska medel för att starta fallträning. Förebyggande åtgärder är både mer kostnadseffektiva och mer tillgänglighetsanpassade än de som genomförs reaktivt vid fallskador eller försämrat hälsostatus.

Förvaltningen bedömer att utökade insatser gentemot målgruppen kan leda till en ökad aktivitetsnivå och större samverkan mellan kommunen och civilsamhället. Sektorn för Socialtjänst har nyligen genomfört fokusgruppsintervjuer i den äldre populationen och de visar att intresset för fysisk aktivitet fortsatt är stort och medborgarna önskar fler aktiviteter att testa på. Sektorn för socialtjänst och sektorn för utbildning, kultur och fritid ser möjligheter att utöka sitt samarbete för att möjliggöra fler aktiviteter och samarbeten med civilsamhället. Genom utökat samarbete internt och externt kan man ytterligare lägga fokus på tidiga och förebyggande insatser för fler friska äldre.

Sammanträdesdatum
2025-01-30

§ 19

Dnr 2024KS31

Svar på motion om att erbjuda fallträning för alla som fyllt 65

Beslut

Kommunfullmäktiges beslut i enlighet med kommunstyrelsens förslag

Kommunfullmäktige bifaller motionen.

Sammanfattning av ärendet

Kommunfullmäktige beslutade 1 februari 2024 § 2 att till kommunstyrelsen remittera motion från Marie Strid (MP), Roland Johansson (MP) och Kristin Schmitt (MP) om att utreda möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år.

Motionen handlar om att erbjuda fallträning för samtliga personer i Härryda kommun äldre än 65 år med syfte att minska risken för fallolyckor inom målgruppen. Motionärernas förslag är att förvaltningen får i uppdrag att utreda möjligheten att erbjuda denna fallträning.

Motionärerna anser att erbjudandet från kommunen på sikt skulle kunna minska kostnaderna inom hälso- och sjukvården.

Hösten 2023 redovisade 42 föreningar att de gjort aktiviteter för personer 65 år och äldre, exempelvis inom dans, fotboll, och gymnastik. Det har inte kommit till förvaltningens kännedom att någon förening i Härryda kommun har valt att göra aktiviteter inom fallträning.

Förvaltningen erbjuder idag insatser inom det fallförebyggande arbetet, exempelvis sittgympa med inriktning på balansträning. Förvaltningen bedömer att en utredning om utökning av insatserna går i linje med förslag till ny socialtjänstlag.

Socialnämnden har yttrat sig i ärendet, 25 september 2024 § 139, och tillstyrker förslaget till beslut att bifalla motionen.

Beslutsunderlag

- Kommunfullmäktiges beslut om bordläggning 12 december 2024 § 169
- Kommunstyrelsens beslut 24 oktober 2024 § 288
- Socialnämndens yttrande 25 september 2024 § 139
- Kommunstyrelsens beslut om remittering 29 augusti 2024 § 219
- Tjänsteskrivelse 19 augusti 2024
- Motion till kommunfullmäktige i Härryda om att erbjuda fallträning för alla som fyllt 65

Signatur justerande	Utdragsbestyrkande

Sammanträdesdatum
2025-01-30

Förslag till beslut på sammanträdet

Marie Strid (MP) föreslår att kommunfullmäktige bifaller kommunstyrelsens förslag.

Beslutsgång

Ordföranden finner att kommunfullmäktige bifaller kommunstyrelsens förslag.

Signatur justerande	Utdragsbestyrkande
---------------------	--------------------

Lämna in en motion, interpellation eller fråga

✓ 1. Inlämnat av


Dina kontaktuppgifter
För- och efternamn
MARIE STRID

✓ 2. Motion, interpellation eller fråga

Vill du lämna in en motion, interpellation eller fråga?
Motion

Rubrik på din motion *
Motion om att erbjuda fallträning för alla som fyllt 65

Här kan du ladda upp motionen, enbart bilagor eller motionen inklusive bilagor

 **Motion Fallträning MP Härryda.pdf** (161 KB)
Samtliga filer ovan finns bifogade i detta dokument, se bifogade filer.

Är ni flera personer som lämnar in motionen?
Ja, två till

Kontaktuppgifter till en annan motionär

Förnamn

Roland

Efternamn

Jonsson

E-postadress

roland.jonsson@mp.se

Mobiltelefon

070-5884618

Kontaktuppgifter till en annan motionär

Förnamn

Kristin

Efternamn

Schmitt

E-postadress

kristin.schmitt@politiker.harryda.se

Mobiltelefon

076-8096638

Signering

Följande parter har signerat detta ärende.

Namn: MARIE STRID

Person ID: 1

Datum: 2024-01-11 11:10

Signerad checksumma: 3E825B45D4CACE1E0EBD206B6BF0A067F202769F

Namn: Kurt Roland Jonsson

Person ID:

Datum: 2024-01-11 11:12

Signerad checksumma: 3E825B45D4CACE1E0EBD206B6BF0A067F202769F

Namn: KRISTIN SCHMITT

Person ID:

Datum: 2024-01-11 11:21

Signerad checksumma: 3E825B45D4CACE1E0EBD206B6BF0A067F202769F

Motion till kommunfullmäktige i Härryda om att erbjuda fallträning för alla som fyllt 65

Miljöpartiet yrkar att:

Att förvaltningen får i uppdrag att utreda möjligheten att erbjuda fallträning till alla över 65 år med hjälp av olika föreningar där kommunen tar kostnaden.

Bakgrund

Totalt sker det ca 250 000 fallolyckor per år i Sverige och av dessa är, enligt Socialstyrelsen, fallolyckorna bland 65 år och äldre 100 000 per år. 70 000 av dessa personer behöver läkarvård i någon form och ca 1000 äldre dör.

Kostnaderna för fallskador inom riket beräknas vara allt från 14 miljarder till 22 miljarder, baserat på uppgifter från olika organisationer och som räknar på lite olika delar. För kommunen kan kostnaden för en brukare som efter fall hamnar på särskilt boende utgöra en merkostnad om 600 000kr/år.

Det finns flera olika instanser som ger information och tips om utbildningar för personal och brukare om fallolyckor samt hur de kan förebyggas. Exempelvis genom fysisk träning (styrka och balans), hälsosamma matvanor, en säker miljö och kontroll på medicineringen samt träningstips på olika video-filmer.

Härryda kommun erbjuder för de äldre flera olika aktiviteter som ökar livskvaliteten, till exempel: gratis busskort i kommunen, träffpunkter för pensionärer, fixartjänst (70+), Sitt-gympa (seniorer), It-träffar och it-tips samt Senior Sport school (60+).

Att delta i fallträning i grupp med utbildad ledare där man tränar balans, styrka och fall så att man kan undvika fallskador borde vara en möjlighet för alla över 65 år. Olika idrottsföreningar ordnar med sådana fallkurser. Kostnaden hos exempelvis en judoklubb kan vara 1800 kronor per år varav 200 är medlemsavgift som innehåller en försäkring. Naturligtvis är det inget som hindrar någon att delta på egen hand men om ett erbjudande kommer från kommunen kanske fler skulle ta tillfället i akt och genomföra en kurs där kommunen tar hela eller delar av kostnaden.

För Miljöpartiet de gröna i Härryda 2024-01-10

Marie Strid

Roland Jonsson

Kristin Schmitt