

Fallsäkra!

Ett litet företag med stor mission



För tre år sedan fann en sjukgymnast och en arbetsterapeut varandra och en gemensam mission: att minska antalet fallolyckor i samhället. I dag driver Anna Skaring och Sofia Biderholt företaget Säker Senior AB. Ett flaggskepp är Balansskolan för äldre som lever med fallrisk.





*”Vi drivs av visionen
att vilja förändra
ett samhällsproblem.”*

*Sitter säkert. Anna Skaring och
Sofia Biderholt ser äldres hälsa
som en framtidsbransch och
satsar allt på sitt företag
Säker Senior.*

”Det är kanske tokigt att börja med att ramla när ni kommit hit för att lära er att inte göra det!”

► **Det är tisdag** och klockan är 13.30.

Ett litet samlingsrum på Täby Centrum Doktorsnäs vårdcentral fylls sakta på med ett tiotal pensionärer, en går med käpp, en med rollator och några andra helt utan hjälpmedel. Det är dags för starten av Säker Seniors Balansskola som vårdcentralen har anlitat för att stärka de äldre som lever med en rädsla och ökad risk för att falla. Fast det allra första som händer är just en fallolycka! Arbetsterapeuten och kursledaren Sofia Biderholt snubblar plötsligt mot en möbel, flyger fram och landar på golvet. Deltagarna reagerar med förvåning, sedan lättade leenden.

– Hur gick det, har du ont någonstans? Ska jag hjälpa dig upp? frågar kursledare nummer två, sjukgymnasten Anna Skaring, och böjer knä vid hennes sida på golvet. Sedan guidar hon Sofia först till fyrbensstående och vidare upp till stående.

– Det är kanske tokigt att börja med att ramla när ni kommit hit för att lära er att inte göra det! skrattar Sofia när hon står på två ben igen och fortsätter:

– Men det är faktiskt så att de flesta äldre som är rädda för att ramla är oroliga för att de inte ska komma upp från golvet efteråt. Är det något som ni kan känna igen?

Publiken nickar och det kommer med spridda kommentarer om sådana erfarenheter. Anna Skaring tar vid.

– Forskning visar att den största riskfaktorn för fallolyckor är just att man är rädd för att ramla. Så kan vi med den här kursen hjälpa er med att minska den, så är det ett viktigt steg på vägen. Vid vårt sista kurs-tillfälle ska ni själva få öva uppresning från golv, då brukar många känna sig tryggare.

Så där ja. Efter en dramatisk rivstart börjar alltså föreläsningen om fallprevention för en liten grupp väckta och intresserade seniorer. Det märks att dessa kursledare har god hand med sin målgrupp. Vant och lyhört engageras de äldre till att börja reflektera över sina individuella riskfaktorer och sin hemmiljö för att undvika de värsta fallriskerna. Ämnet mattor väcker reaktio-

ner: ”De borde förbjudas!” säger en herre. ”Nej, man kan ha halkskydd under”, föreslår en dam. Kursledarna avslutar till allmän munterhet mattämnet med att berätta om en kreativ lösning – att spika fast dem i golvet.

En vecka före Balansskolan möter jag nyföretagarna Anna och Sofia för en intervju om deras affärsidé. ”Ett socialt företag som erbjuder professionella tjänster och produkter till offentliga verksamheter, privata företag och privatpersoner med målet att förebygga fallolyckor”, så sammanfattas den i en mening. De började fila på den redan i december 2009 när de möttes av en slump på en nätverksträff på Nyföretagarcentrum i Täby. Båda hade sett följderna av de många fallolyckorna via sina arbeten; ”ett enormt slöseri av både mänskligt kapital och skattepengar” och i januari 2010 startade de Säker Senior AB.

– Vårt företag kallar vi socialt för vi drivs av visionen att vilja förändra ett samhällsproblem, även om vi såklart vill kunna försörja oss också, förklarar Anna och fortsätter:

– När vi läste på om fallolyckor insåg vi hur mycket kunskap om fallprevention som finns, men att den kunskapen inte alltid når ut till seniorer och den vårdpersonal som möter seniorer.

– Det fattas en länk i vårdkedjan och vår verksamhet är ett komplement till de insatser som redan görs inom den offentliga vården. Allt för att ge fler seniorer möjlighet att leva ett aktivt och tryggt liv, säger Sofia.

Båda betonar att fallprevention av god kvalitet handlar om samarbete. För att fallprevention ska fungera optimalt i ett samhälle behövs samarbete mellan de äldre själva, närstående, vårdpersonal i kommuner och landsting, ansvariga myndigheter med flera, förklarar Anna.

– Forskningen om fallprevention är gedigen men implementeringen av den



Anna Skaring berättar om fallolyckor medan vårdcentralens läkare Anna Lindgärde lyssnar.



OM... Sofia Biderholt

Ålder: 41 år **Bor:** Täby

Familj: man och tre barn

Utbildning: leg arbetsterapeut, Karolinska Institutet 1993, kurser i geriatrik, forskningsmetodik samt företagsekonomi

Bakgrund: arbetsterapeut inom geriatrik, neurologi och ortopedi, informatör/rådgivare strokefrågor, studenthandledare, forskningsassistent, egenföretagare inom hjälpmedel

Aktuell som: delägare i Säker Senior AB



OM... Anna Skaring

Ålder: 46 år **Bor:** Täby

Familj: man och två barn

Utbildning: leg sjukgymnast, Karolinska Institutet, 2006, kurser i idrottsmedicin, psykosomatik, McKenzie/MDT, statsvetenskap mm

Bakgrund: många år i hotellbranschen, sjukgymnast i primärvården och på privat sjukgymnastmottagning, drivit egen praktik

Aktuell som: delägare i Säker Senior AB

inom äldreomsorg går för långsamt, och samtidigt ökar fallolyckorna i samhället. Även om medvetenhet om problemet finns innebär det inte att de som jobbar på äldreboenden eller i hemtjänst vet *hur* man kan fallsäkra en miljö eller att man *prioriterar* fallprevention, säger Sofia.

Fallskador har sällan bara en bakgrundsorsak; det kan vara komplexa orsaksamband som ligger bakom, varför det krävs kompetens inom flera områden för att arbeta med det här. Just därför upplever Anna och Sofia att kombinationen arbetsterapeut och sjukgymnast är lyckad för att utföra tjänster inom fallprevention.

– Det är inte ett absolut måste, men att ha det dubbla yrkesperspektivet tillför ändå något mer, säger Anna, och Sofia fortsätter:

– Vår utbildning och erfarenhet och våra legitimationer borgar för en hög kvalitet och patientsäkerhet.

Förutom sina yrkesprofiler har de lite olika roller i företaget. Sofia ansvarar för ekonomi och försäljning av hjälpmedel och produkter. Anna ansvarar för marknadsföring och informationen på hemsidan.

Men som ett litet företag med en stor vision ser de även till att komplettera med andra kunskaper och tjänster via samarbetsparter och konsulter. De hänvisar vidare till dietister, pålitliga hantverkare som kan montera räcken och handtag, ta bort trösklar med mera, sjukgymnaster som handleder fysisk aktivitet och träning samt optiker som är specialutbildade inom syntekniska hjälpmedel och många fler.

Den tjänst som Säker Senior tror sig vara unika i landet med att erbjuda är så kallade Fallsäkerhetsbesiktningar som erbjuds både till äldre privatpersoner och till kommuner som vill minska antal fallolyckor i äldre invånares hem. En sådan inleds med en kort introduktion och därefter går Sofia och Anna igenom bostaden samt den närmaste utemiljön för att identifiera riskområden för fall. Sedan sammanställs i samråd med kunden en handlingsplan med åtgärdsförslag, där vissa bör genomföras omgående medan andra kan åtgärdas på sikt.

– Kunden får en kopia av handlingsplanen och även en checklista med frågor om vardagsvanor, synkontroll med mera. ➤



Anna Skaring guidar Sofia Biderholt upp till sittande efter hennes inledande "fallolycka".



*Säkra och sociala.
Iris Andersson, Zandra Wirén
och Birgit Ekstrand pratar
glatt och utbyter erfarenheter
efter balansskolan.*

► Vi ger råd och förslag på olika lösningar, men det är viktigt att det är den äldre själv som tar ställning till om och i sådana fall vilka förändringar som kan behöva vidtas, förklarar Sofia.

I kursverksamheten ingår den nämnda Balansskolan som vårdcentraler brukar köpa in, men de blir även inhyrda som kursledare av utbildningsföretag och kommuner för att utbilda vårdpersonal i fallförebyggande arbete.

– Det ser ljusst ut nu på den fronten, eftersom allt fler uppdrag trillar in varefter som vetskapen om att vi finns sprider sig.

Vi jobbar även för att hitta nya arenor. En av dem är samarbeten med försäkringsbolag som kan anlita oss för att fallsäkerhetsbesikta seniorers hemmiljö, berättar Anna, och Sofia inflikar att ett bolag har visat intresse.

Trots all entusiasm erkänner båda att det ibland är trögt att vara pionjär.

– Det gäller att nå rätt öra! Det blir många telefonsamtal innan man kommer fram till just de chefer som fattar inköpsbesluten och förstår poängen med vårt arbete. Men när man rätt person är responsen nästan alltid odelat positiv, ler Sofia.

Svårigheten för inköparna är att de ibland



Fyra per dag dör efter fallolycka

Varje dag avlider fyra personer på grund av ett fall och varje år skadas 43 000 personer så allvarligt att de läggs in för vård minst ett dygn. Tre av fyra fallolyckor bland äldre sker i hemmet. Det är ofta flera samverkande orsaker som leder till ett fall. Det kan handla om kombinationer av nedsatt syn, känsel och balans, läkemedelsbiverkningar, omgivningsfaktorer och följder av sjukdomar som stroke eller demens. Samhällets totala kostnader för fallolyckor hos äldre var 2010 enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) 22 miljarder.

Läs mer: www.dinsakerhet.se/Aldres-sakerhet/Fallolyckor/

”Prova nu att stå på ett ben” uppmanar Anna Skaring sina kursdeltagare när hon avslutningsvis går igenom ett balansträningsprogram.

”Inget går upp mot de aha-upplevelser våra åhörare får när de insett något.”



Solveig Linde, som har osteoporos, trivdes på kursen. ”De var ju kända och kunniga”, säger hon om Anna och Sofia.

► är inte vet från vilken budgetpost pengarna ska tas, eftersom tjänsten är ny. Ersättningsystemen inom offentlig förvaltning är även utformade så att det är svårt för små företag att få delta i upphandlingar.

För att få ekonomin att gå ihop under uppstarten har Sofia och Anna jobbat deltid med andra uppdrag och deras män har investerat i deras aktiebolag. Sedan sommaren jobbar de dock heltid med att ge det nya företaget bärkraft.

– Nu går det jämt upp med intäkter och investeringar, men målet är kunna ta ut lön nästa höst, förklarar Sofia.

Trivseln i att driva eget och glädjen i att förmedla nödvändig kunskap till såväl seniorer som vårdpersonal ger ny glöd dag för dag.

– Det är kul att göra nytta för seniorer och samhället. För varje person som håller sig på benen och bor hemma istället för att hamna på ett boende sparar en kommun 600 000 kronor på ett år, säger Sofia.

– Inget går upp mot de aha-upplevelser våra åhörare får när de insett något eller fått användbara verktyg för förhindra fall, avslutar Anna.

Tillbaka på Balansskolan där det också är dags att knyta ihop säcken. På en och en halv timme har Anna och Sofia hunnit med att tala om fallskyddsteori, ge goda råd, visa hjälpmedel och till sist gå igenom övningar i det balansträningsprogram som deltagarna får i hemläxa. En daglig dos ska göras vars effekt sedan ska utvärderas.

– Jag hoppas att det här träningsprogrammet inte hamnar i pappersinsamlingen nu, säger Sofia.

– Nej, inte än i alla fall, skämtar en herre tillbaka.

– För att undvika det har vi plastat in det, tillägger Anna, också hon med glimten i ögat. Vi ses nästa vecka!

