

**RAMLA  
INTE!**

## Inbjudan att delta i **Ramla inte!**

Kampanj vecka 40, 2015.

**I samband med FN:s internationella äldredag, den 1 oktober, pågår den veckolånga kampanjen Ramla inte! i Gävleborg.**

Kampanjen vänder sig till alla er som på något sätt känner att ni vill värna om Gävleborgarnas hälsa. Under 2013 föll 1 488 personer över 65 år, så pass illa att personen måste läggas in på sjukhus. För den enskilde personen och dess närstående innebär det stort lidande men får även stora samhällsekonomiska konsekvenser.

Att falla så pass illa att man får en fraktur kan ge dramatiska konsekvenser. Drygt 30 % av de som drabbas får en höftfraktur, vilket i sin tur ofta leder till ett ökat hjälpbehov i det dagliga livet. Ungefär var fjärde person tvingas att byta boende som en följd av frakturen. Ett år senare har hälften inte återfått sin tidigare gångfunktion. Frakturer, framför allt höftfrakturer, är även sammankopplat med ökad dödlighet. En annan konsekvens kan vara rädsla för upprepade fall vilket kan leda till ytterligare begränsningar för den drabbade.

### **Kan du/ni göra något för att minska fallolyckorna i Gävleborg? Registrera er aktivitet.**

Var med och anordna valfri aktivitet som syftar till att minska fall och fallskador. En del kanske väljer att sprida informationsmaterial, andra att arrangera balansträning eller föreläsning, en tredje att anordna en tävling eller ha kampanj om kostens betydelse. Kom ihåg att allt räknas, stort som smått och vi ser fram emot ert deltagande. Det finns en idékatalog med aktiviteter för att hjälpa dig/er att starta planeringen. Idékatalogen finns på [www.regiongavleborg.se/ramlainte](http://www.regiongavleborg.se/ramlainte)  
Här kan man även se vad andra planerar när aktiviteterna blivit registrerade.

Mer information hittar du på [www.regiongavleborg.se/ramlainte](http://www.regiongavleborg.se/ramlainte)

Vid frågor kontakta:

Johanna Storing  
Utvecklingsledare, 070-167 56 67  
johanna.storing@gavle.se

Johanna Hedberg  
Utvecklingsmotor, 070-215 90 40  
johanna.hedberg@regiongavleborg.se



**RAMLA  
INTE!**

## Steg för steg-guide

**1**

### Läs igenom idékatalogen

Idékatalogen kan hjälpa till vid planeringen och förberedelsen av aktiviteter. Besök hemsidan [www.regiongavleborg.se/ramlainte](http://www.regiongavleborg.se/ramlainte) för att hitta katalogen.

**2**

### Bestäm aktiviteter

Vem som helst kan vara delaktig, så länge målet är att öka medvetenheten om konsekvenserna av fall och hur man förebygger fall. Idéer till aktiviteter finns i idékatalogen på hemsidan. Ingen händelse eller aktivitet är för stor eller för liten - allt räknas!

**3**

### Registrera aktiviteten

Använd anmälningsfunktionen på hemsidan för att registrera aktiviteten. När aktiviteten är registrerad kommer vi att lägga upp den på vår hemsida för att hjälpa till att sprida informationen.

**4**

### Beställ material

Vi har ett kampanjpaket innehållande informationsmaterial som kan beställas när ni registrerar er aktivitet. Sista beställningsdag inför kampanjen är den 8 september.