

# NACKA VÄRMDÖ POSTEN

1 DECEMBER 2015  
ÅRG 26, NR 49



Besöksadress Värmdövägen 205, Nacka  
Red 555 266 20, red@nvp.se Annon 555 266 10

MED HAMMARBY SJÖSTAD

Läs även: **NVP.se**

VÄRMDÖ 7

Ammoniäkläcka  
i Gustavsberg

NACKA/VÄRMDÖ 10

Olyckor när tama  
rådjur älgar fram



NÄRINGS LIV 19

Konkurrenterna  
fick däng av slevan

VÄRMDÖ 18

Argentinsk  
staty får nobben



Gunnel Lundbergh besöker Familjeläkarna, som tror sig ha funnit formeln för att förebygga fallolyckor.

FOTO: JENNY FREJING

## Krafttag mot frakturer räddar livet på äldre

**NACKA** Målet var att halvera antalet fallolyckor på Nackas kommunala äldreboenden. Det gick

bättre än så – på ett år har antalet fallolyckor sjunkit från 26 till sex.

➤ 6

### Gris i fallskärm gav paketpris

**VÄRMDÖ** En olycklig gris, en långsam sköldpadda, en frånvarande igelkott och ett väldigt djupt håll.

Det är ingredienserna i Richard Frisks berättelse, som nästa år kommer att figurera på Arlas mejeriprodukter.

➤ 21



Högtryck på vintersalonger

➤ 20

### Går till botten med tunnelbygge

**NACKA** Genom att borra i Saltsjöns botten undersöker Trafikverket om det är möjligt att bygga en östlig förbindelse i en bergtunnel mellan södra länken vid Sickla och Värtahamnen.

➤ 8

### Fabrik kläs om i skoluniform

**KVARNHOLMEN** Nacka har hittat en intressent som åtar sig att göra Makaronifabriken på Kvarnholmen till en skola för 650 elever. Huset ska kunna användas också till andra verksamheter dygnet runt och bli en mötesplats i den nya stadsdelen.

➤ 14-15

### Bred kritik mot ny cykelbana

**SALTSJÖBADEN** Ett nytt cykelstråk mellan Saltsjöbaden och Fisksåtra ska stå klart vid nyår, som ska bli ett säkrare alternativ till Gröna dalen. Men cykelbanan gör infartsvägen till Saltsjöbaden smalare.

➤ 16-17

### SPORTEN

### Hoppas skriva blågul historia

**INGARÖ HANDBOLL** Linn Blohm sätter ribban högt inför handbolls-VM i Danmark.

➤ 25



## 40-åring sköts ner i lägenhet

### KVARNHOLMEN

En person skottska-  
dades i en lägenhet  
i Nacka under lör-  
dagen. Trots massiv  
polisjakt har inga  
misstänkta gripits.

Larmet kom till polisen vid 17.30-tiden på lördagen. En person hade då skjutits av en eller flera personer i sitt hem på en adress på Kvarnholmen.

En stor polisinsats sattes in i jakten och avspärningar upprättades runt om i Nacka och bilar i området stannades och genomsöktes.

Under söndagen var ännu ingen misstänkt gärningsman gripen för att ha avlossat skotten.

Den skottska-  
daden man-  
nen, som är i 40-års-  
åldern, fördes till sjukhus,  
dock utan livshotande  
skador.

Ulf Jansén, stationsbe-  
fäl vid polisområde syd i  
Flemingsberg, vill inte gå  
in på vad som framkom-  
mit i de inledande förhör  
som hållits med den skjut-  
te mannen.

– Vi är alltid lite för-  
siktiga med vad vi går ut  
med när vi befinner oss  
i spaningsläge, säger Ulf  
Jansén.

ERIK LJONES  
INGEMAR LUNDIN

### NOTERAT

## Nacka fick pris för stadsbygge

NACKA I fredags fick Nacka ta emot Yimby-priset till Albert Lindhagens minne. Det är organisationen Yimby Stockholm som delar ut priset till dem som de anser verkar för "den urbana stadens upprättelse". I sin motivering skriver juryn att Nacka under tre decennier målmedvetet har jobbat för att förvandla nedlagda industriområden och villaområden till en naturlig förlängning av Stockholm.

## Många inbrott under helgen

NACKA/VÄRMDÖ Flera boende runt om i våra kommuner har under helgen anmälare igen och meddelar att den skyldige finns i familjen och råkat ha kört in i garageporten. Strax därpå ringer samma anmälare igen och meddelar att den skyldige finns i familjen och råkat ha kört in i garageporten.

Fler inbrottsnotiser hittar du på [nvp.se](#)



88-åriga Gunnel Lundbergh, Saltsjöbaden, är på glatt humör när Christian Molnar, Familjeläkarna, gör en kontroll. "Jag känner mig friskare redan", säger Gunnel, som är nogga med att hålla sig i trim. "Jag använder käpp, men försöker vänja mig av med den för att bli starkare i kroppen." FOTO: JENNY FREJING

# Mindre medicin gav färre benbrott

NACKA Antalet benfrakturer på Nackas kommunala äldreboenden har på ett år minskat från 26 till sex. Detta sedan ett grundligt omtänk genomförts för att förebygga skador.

2013 började idén ta form. Då hade Familjeläkarna i Saltsjöbaden ansvarat för vården på Nackas äldreboenden i fem år och sett vilka konsekvenser fallskador kunde få för äldre.

– De orsakade stort lidande. I unga år läker frakturen ihop och sen fortsätter livet som vanligt, men vid en höftfraktur hos äldre räknar man med att varannan patient aldrig kommer att kunna gå igen och 20 procent är döda inom ett halvår på grund av följdverknningar, säger Stefan Amér, verksamhetschef på Familjeläkarna.

### Kostsamt för samhället

Enligt Stefan Amér är fallskador den främsta dödsorsaken för äldre, efter hjärt- och kärlsjukdomar och cancer – och vården är mycket kostsam.

– Man brukar uppskatta att en höftfraktur kostar samhället minst 200 000

kronor. Först rycker läkare och sköterska ut till boendet, ambulanstransport tar vid och vårdyggn på sjukhuset. Operation, implantat, eftervård, rehabilitering, korttidsboende, kanske tillbaka med stödinsatser.

– Uppskattningsvis kostar dessa skador 14 miljarder kronor per år i Sverige. Det är i alla fall den siffran jag känner till, men på en konferens nyligen fick jag höra att det är 23 miljarder kronor per år. Våldigt stora siffror.

### Vanligt falla i ny miljö

Här fanns alltså dubbel vinning att göra. Framför allt minska lidandet för drabbade personer, men också minska trycket på samhällsekonomin. Därför började Familjeläkarna studera hur äldre med fallskador

levde och sköttes på sina äldreboenden.

– Och vi såg att väldigt mycket sköttes väldigt bra. Däremot kunde vi se att de flesta fallskador inträffade strax efter flytten till äldreboendet, vilket inte är konstigt eftersom miljön då är helt ny och främmande och kanske lite förvirrande, säger Ann Svalberg, koordinator på Familjeläkarna.

### Minskad medicinering

– Därför såg vi möjligheten att så tidigt som möjligt bilda sig en uppfattning om patientens vanor och levnadsmönster, för att kunna anpassa vården efter individen och initialt vara extra vaksam, fortsätter hon.

En annan betydande faktor i sammanhanget var medicineringen.

– Vi gjorde en läkeme-

delsgenomgång och kunde bland annat se att patienter doserar blodtrycksmedicin efter diagnoser som kanske är ett par år gamla. Men med ökad ålder kan blodtrycket sjunka av sig själv, och har du då medicinerat för ett högre tryck kan yrsel och sämre balans uppstå när du reser dig upp. Så vi tittade på hur man kan minska medicineringen. Det gäller även för lugnande mediciner och sömnläkemedel som får musklerna att slappna av, säger Stefan Amér.

I maj 2014 lade de fram sin plan för att komma åt fallskadorna. De presenterade upplägget för en rad kommuner och även för boenden som drivs i privat regi. Gensvaret var gillande, även om många trodde att ambitionen att halvera

antalet fall var väl optimistiskt.

Nu, ett och ett halvt år senare, visar Familjeläkarnas statistik att utfallet blev än bättre. I fjol hade de 26 noterade fallskador på Nackas kommunala boenden, i år sex stycken.

### Vill exportera metoden

– Nu är ju inte året över än, men resultatet har verkligen varit bättre än vad vi vågade hoppas på, säger Ann Svalberg.

### Hur ska ni göra nu?

– Vi vill gärna föra ut den här arbetsmetoden så att ännu fler äldre kan få nytta av det här oavsett om de bor hemma eller på äldreboendet, säger Stefan Amér.

INGEMAR LUNDIN  
[ingemar.lundin@nvp.se](mailto:ingemar.lundin@nvp.se)



Stefan Amér och Ann Svalberg, Familjeläkarna.

## ■ 43 000 drabbas årligen av fallskador

Enligt Familjeläkarna dör totalt 1 500 svenskar årligen efter fall, 43 000 vårdas efter fall och vården riktad mot äldre handlar i 79 procent om fallskador. 17 000 äldre drabbas årligen av höftfrakturer.

I Nacka provade Familjeläkarna sin arbetsmetod på kommunalt drivna äldreboenden i Ektopp, Sjöttappan, Tallidsgården, Sofiero och Älta, som sammanlagt har cirka 285 platser. Dessutom deltog boenden i privat regi, Saltsjöbadens sjukhus, Kungshamn och Båthöjden, med sammanlagt cirka 200 platser. Även Ljung på Värmdö och Hammarhöjdens trygghetsboende ingick i arbetet.