

STEPPING ON – ETT TVÄRPROFESSIONELLT PROJEKT INOM HÄLSO- OCH SJUKVÅRD



KARLSTAD.SE



KARLSTAD KOMMUN

STEPPING ON

- Evidensbaserat fallpreventionsprogram
- Studiecirkelform
- Framtaget vid Sydney University i Australien
- Studier visar att studiecirkeln kan minska deltagarnas fallrisk med 31%
- Långsiktig beteendeförändring ger deltagarna en fallberedskap
- Programmet har en tydlig struktur
- Även tydlig manual och träningsbok ingår





MÅLGRUPP

- Äldre personer med ökad fallrisk
- Fallit tidigare
- Rädd eller orolig för att falla
- Klarar att gå självständigt med eller utan hjälpmedel
- Är intresserad av att fortsätta vara självständig på ett säkert sätt



SVT Nyheter

[Så ska fallolyckorna i Karlstad minska | SVT Nyheter](#)



KARLSTAD.SE



SAMTALSLEDARE

- Undersköterskor inom rehab- och sjuksköterskeorganisationen
- Leder samtal och ställer frågor
- Skapar en god och förtroendefull stämning
- Uppmuntrar deltagarna att komma med frågor och svar
- Behöver ej själv vara expert utan ska hjälpa deltagarna att diskutera problem och komma fram till lösningar inom programmets olika områden



Vad innehåller Stepping on?

1. Introduktion av **träningsprogram/träningsdagbok** för **styrka** och **balans** med **fysioterapeut**
2. Säkra förflyttningar, ta sig upp efter fall självständigt, gå i trappa och röra sig säkert
3. **Fallrisker i hemmet** med **arbetsterapeut**. Att **klä på sig säkert**
4. Röra sig **säkert utomhus**. **Säkra skor**. **Smarta produkter**
5. **Syn och ögonhälsa** med **synpedagog**
6. **Läkemedel och sömn** med **sjuksköterska**
7. Avslutning, repetition.
8. **Telefonuppföljning efter en månad**
9. **Återträff med utvärdering efter tre månader**



Träning ingår vid varje tillfälle

Balans:

- Uppresning från stol
- Gå i sidled
- Stå och gå häl mot tå

Styrka:

- Övningar för lårens utsida
- Övningar för lårens framsidan
- Tåhävningar för vad och fotled



Hur vi kom igång i Karlstad

- Infoträff om Stepping On i mailflödet från Säker Senior 230214
- Beslut gällande genomförande i ledningsteamet 230316
- Två dagars utbildning för samtalsledare i Karlstad under vecka 35, 2023
- Sju stycken undersköterskor samt två enhetschefer utbildades



Genomförandet och fortsatt planering

- 20/11 2023 startade första kursen
- Under hösten 2023 och våren 2024 genomfördes 11 studiecirkelar med sammanlagt 94 deltagare
- Under 2025 har vi haft 10 kurser som avslutats – 4 kurser som pågår nu och är klara strax före Jul
- Sammanlagt har vi haft 35 kurser
- Över 300 personer har gått Stepping On
- Det står just nu 160 personer i kö
- Deltagare har vi nått genom informera om Stepping on på olika senior träffar som PRO dagen på Holken, Mariebergsskogen, KBAB café träffar, Balansera mera dagar, Seniordagen på Skutberget varje vår och vi har lämnat flyers på bibliotek, vårdcentraler, tandläkarstationer, badhus i hela kommunen.



SVT Nyheter

[Fysioterapeuten tipsar: Så gör du för att slippa ramla | SVT Nyheter](#)



På Stepping On:s Australienska hemsida kan du läsa mer om programmet och där finns även många av de genomförda studierna samlade.



Kontaktuppgifter

Hemrehab, Karlstad kommun

Maria Andersson

Enhetschef

Telefon: 070-0208163

maria.andersson8@karlstad.se

Kristijan Miliojev

Rehab undersköterska

Telefon: 054 540 61 34

Vof.steppingon@karlstad.se



KARLSTAD.SE



KARLSTAD.SE

