



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**”KPR lyssnar
på oss!”**

3-9 oktober genomförs en nationell kampanj på temat Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen.

Balansera mera!

Varje år vårdas cirka 50 000 personer över 65 år på sjukhus till följd av en fallolycka. Många av de här olyckorna går att förhindra.

Med enkla balansövningar genom att hitta balansen kan fallolyckor förebyggas i vardagen.

Kampanjen Balansera mera har tre teman:

- Mat Ät näringsriktigt för att inte tappa balansen
- Motion Balanssträna och motionera för att få bättre balans
- Medicin Se över läkemedel för att inte tappa balansen

Hela kampanjen Balansera mera samordnas genom Socialstyrelsen.

Från Socialstyrelsen kan man utan kostnad beställa kampanjmaterial:

www.socialstyrelsen.se/balanseramera/kampanjmaterial

Exempel på material man kan beställa eller ladda ner från Socialstyrelsen

Broschyr

– Tips och råd att förhindra fallolyckor i vardagen

Broschyren innehåller tips på hur fallolyckor i vardagen kan förhindras genom rätt balans i träning, kylskåp och medicinskåp. Ladda ner eller beställ den kostnadsfritt och dela ut den på era evenemang under kampanjveckan.

Fickfolder

– Riskerar du att falla på grund av dina mediciner

I fickfoldern finns information om hur läkemedel kan påverka balansen och tips på frågor som du kan ställa till din läkare om du får en ny medicin.

Kampanjkatalog

– Tips, idéer och råd inför kampanjveckan 2016

I kampanjkatalogen finns tips, idéer och råd för dig som vill delta i kampanjveckan och skapa egna evenemang och aktiviteter.

Checklistor

Checklistor med tips och råd om mat, motion och mediciner:

- Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen
- Om mat, motion och medicin – Tips och råd för att förhindra fallolyckor
- Så här tar du dig upp om du har fallit – Tips och råd för att förhindra fallolyckor

Affischer

Affischerna kan skrivas ut som A4 eller A3.

Bilder

Ladda ner högupplösta fotografier som du kan använda i kampanjarbetet, till exempel på webben, egna affischer med mera.



Ladda ner högupplöst bild (jpg)



Ladda ner högupplöst bild (jpg)



Ladda ner högupplöst bild (jpg)



Ladda ner högupplöst bild (jpg)

Frågor för tipstävling