



Tillgänglighetsrådet

Plats och tid:	Oasen, Nordmaling 13:00-15:45
Beslutande:	Ulla Rosenberg Helmerson (L), ordförande Klas-Göran Sahlén (c) Gunnel Sundqvist (s)
Övriga deltagare:	Ingalill Jonsson (m), ej tjänstgörande ersättare Maj-Britt Brusén (kd), ej tjänstgörande ersättare Annelie Öhgren (s), ej tjänstgörande ersättare Stig Öhgren, Reumatikerförbundet Ulla Ersholt, SPF Kedjan Wanja Vestlund, PRO Rundvik Karin Berglund, PRO Rundvik Thomas Dahlberg, PRO Nordmaling Gun Eirand, Nordmalings astma- och allergiförbund Christina Eriksson, Nordmalings astma- och allergiförbund Elsa Eriksson, SRF Aina Birgersson, SRF Cecilia Berggren, Demensförbundet Ulrika Pettersson Kymmer, överläkare § 34 Marlene Sandlund, lektor § 35 Anna Hallgren, sekreterare
Utses att justera:	Ingalill Jonsson (m) och Gunnel Sundqvist (s)
Justeringens tid och plats:	Kommunkontoret måndagen den 25 november kl. 11:00.
Underskrifter:	§§ 32-38
Sekreterare	_____ Anna Hallgren
Ordförande	_____ Ulla Rosenberg Helmerson (L)
Justerande	_____ Ingalill Jonsson (m) _____ Gunnel Sundqvist (s)



Tillgänglighetsrådet

Innehållsförteckning

§ 32 Fastställande av föredragningslistan	3
§ 33 Val av justerare och tid för justering	4
§ 34 Föreläsning – din livsstil kan förebygga benskörhet och frakturer	5
§ 35 Föreläsning – hur undvika fallolyckor	6
§ 36 Information kring bostadsanpassning	7
§ 37 Övriga frågor	8
§ 38 Nästa sammanträde	9



Tillgänglighetsrådet

§ 32 Fastställande av föredragningslistan

Föredragningslistan fastställs med följande tillägg;

Anneli Ögren (s), Elsa Eriksson (SRF), Ulla Ersholt (SPF Kedjan) och Ulla Rosenberg Helmerson (L) anmäler varsin övrig fråga.

§ 36 Information kring bostadsanpassning utgår från föredragningslistan.



Tillgänglighetsrådet

§ 33 Val av justerare och tid för justering

Sammanfattning av ärendet

Två (2) justerare jämte ordförande ska utses för justering av dagens protokoll.

Tillgänglighetsrådets beslut

Gunnel Sundqvist (s) och Ingalill Jonsson (m) utses justera dagens protokoll jämte ordförande måndagen den 25 november kl. 11:00 på kommunkontoret.



Tillgänglighetsrådet

§ 34 Föreläsning – din livsstil kan förebygga benskörhet och frakturer

Överläkare och docent Ulrika Pettersson Kymmer föreläser för Tillgänglighetsrådet och allmänheten om hur livsstilen kan förebygga benskörhet. Benskörhet är en tyst sjukdom, man känner inte av den förrän man får frakturer. Sjukdomen ökar med ökad ålder och drabbar fler kvinnor än män. Gemensamt för frakturerna är att de kan uppstå av ett väldigt litet trauma (nysning eller kliva ner från en stol). Höftfraktur och handledsfraktur är de vanligaste frakturerna på grund av fall.

Bentätthetsbedömning är viktigt vid en första fraktur för att kunna sätta in förebyggande läkemedelsbehandling för benskörhet. Benskörhet är en folksjukdom i Sverige. Faktorer som orsakar benskörhet är genetiska faktorer, östrogenbrist samt livsstilsfaktorer.

För att erhålla maximal benmassa är det viktigt med fysisk aktivitet samt att äta rätt kost. Gällande fysisk aktivitet ska det vara viktbärande aktiviteter och dynamiska rörelser (snabba rörelser och hopp) för att det ska gynna benmassan. Träningen är en färskvara men har man som barn tränat mycket kan man bygga upp skelettet och förebygga benskörhet. Efter klimakteriet har träning ingen inverkan på benmassan men man kan minska förlusten av benmassa. Träningen ska öka muskelstyrka och balans för att minska risken för fall som oftast är anledningen till frakturer. De med aktiv livsstil har mindre risk för benskörhet.

Gällande kost för att öka benmassan så är kalcium viktigt för skelettet, inte bara för att bygga upp skelettet utan också för muskelfunktionen och hjärtat. Viktigaste källorna för kalcium är i mejeriprodukter, nötter och gröna bladväxter. D-vitamin är viktigt för skelettet, muskelstyrka och balans. Den största källan till D.-vitamin är solljus, det räcker med 20-30 min/dag under sommarhalvåret.

Tillgänglighetsrådet och allmänheten gavs sedan möjlighet att ställa frågor till Ulrika Pettersson Kymmer angående benskörhet.



Tillgänglighetsrådet

§ 35 Föreläsning – hur undvika fallolyckor

Lektor Marlene Sandlund föreläser för Tillgänglighetsrådet och allmänheten som också är inbjuden om hur man kan undvika fallolyckor. Fallolyckor är den vanligaste orsaken till dödsfall. Runt 1000 personer per år dör på grund av fallolyckor. Enligt statistiken så är det vanligare med fallolyckor i Nordmaling jämfört med andra kommuner i Sverige. De flesta äldre som ramlar faller inomhus och inte utomhus. Fall är den absolut vanligaste orsaken bakom skador oavsett ålder. Fall är vanligare ju äldre man blir och vanligare för kvinnor och har man en kognitiv nedsättning (t ex. demens) så är det vanligare.

Fall leder inte bara till att man skadar sig utan att man blir rädd för att ramla igen. Man hamnar i en ond cirkel, begränsar sina aktiviteter och deltar inte i aktiviteter som man annars hade gjort. Mindre träning för muskler och balans vilket ökar risken för ytterligare fallolyckor.

Marlene informerar om att det går att förhindra fallolyckor då det har forskats mycket på fallprevention. Det har kartlagts riskfaktorer för fallolyckor. Riskfaktorerna är; om man har nedsatt balans och gångproblem, nedsatt synförmåga, nedsatt kognitiv förmåga, hög ålder, akut sjukdom (influensa, urinvägsinfektion), läkemedel som påverkar balansen samt tidigare fall. Riskfaktorer i omgivningen är ojämnt underlag, halka, dåligt ljus och dålig belysning i mörkret.

Träning av balans och benstyrka är de viktigaste faktorerna för att undvika fall. Träningen minskar också risken för frakturer efter fall. Marlene berättar att man ska träna balansen, styrka i muskler, rörlighet i lederna samt att det är bra med pulshöjande aktiviteter. Promenad är en bra träningsform i kombination med balans- och styrketräning. Tillgänglighetsrådets ledamöter fick även prova några balansövningar.

Marlene informerar om den studie som de nu arbetar med, Säkra steg. För alla som är över 70 år som känner att de har nedsatt balans. www.sakrasteg.se

Tillgänglighetsrådet gavs möjlighet att ställa frågor till Marlene om fallprevention.



Tillgänglighetsrådet

§ 36 Information kring bostadsanpassning

Punkten informationen kring bostadsanpassning utgår från dagens föredragningslista.



Tillgänglighetsrådet

§ 37 Övriga frågor

Anneli Ögren (s) anmäler en övrig fråga. Anneli informerar om reumatikerföreningens julfest den 30 november klockan 15:00 i Baggård. Alla är välkomna.

Elsa Eriksson (SRF) anmäler en övrig fråga. Elsa tipsar om busstaxi om man behöver hjälp att ta sig till exempelvis affären. Det är en tjänst som Länstrafiken tillhandahåller. Busstaxin beställs på telefonnummer 0771- 25 10 20. Ordförande Ulla Rosenberg Helmerson (L) ska prata med demokratiberedningens ordförande om busstaxi och hur informationen kring busstaxi kan spridas till Nordmalings medborgare.

Ulla Ersholt (SPF Kedjan) anmäler en övrig fråga gällande om ojämna vägar. För något år sedan påtalade Tillgänglighetsrådet detta till ansvarig på Nordmalings kommun men detta är ännu inte åtgärdat.

Ulla Rosenberg Helmerson (L) informerar rådet om att Trafikverket återkopplat skrivningen angående förfrågan om övergångsstället vid Cirkel K. Trafikverkets svar gällande skrivningen var att det är kommunens ansvar. Gunnel Sundqvist (s) beslutades ansvara för att skriva en ny skrivelse till kommunen angående övergångsstället.



Tillgänglighetsrådet

§ 38 Nästa sammanträde

Sammanfattning av ärende

Enligt reglemente ska Tillgänglighetsrådet hålla sammanträde fyra (4) gånger per år.

Tillgänglighetsrådets beslut

Tillgänglighetsrådets nästa sammanträde sker tisdagen den 25 februari 2020 klockan 13:00 på Oasen.
