

Gamla kommer inte ut

Ett liv utan sol kan få svåra konsekvenser för äldre. Bristen på d-vitamin kan leda till ökad risk för fallolyckor. Men gamla på äldreboenden kommer inte ut i friska luften.

[Ur SVT/Uppdrag Granskning/De sista Ljuva åren](#)

IRENE ramlade sammanlagt fyra gånger och fick åka till sjukhus tre gånger på två veckor. En av förklaringarna kan vara att hon varje dag äter 13 mediciner, bland annat medicin mot psykos, sömnmedel och lugnande – flera av dem är preparat som ökar fallrisken.

Precis som många andra äldre, dementa får hon medicin istället för sällskap när oron sätter in. 45 procent av alla kvinnor på äldreboenden får antidepressiva mediciner.

– Hos gamla människor har vi väldigt dåligt underlag för att påstå att antidepressiva medel har stor effekt på deras depression. Vi har i princip lika stora belägg för att säga att fysisk aktivitet kan lindra måttligt deprimerade äldre människor, säger Yngve Gustafson, professor i geriatrik och expert på åldrandets sjukdomar.

GAMLA MÄNNISKOR vill verkligen komma ut, visar en undersökning Socialstyrelsen gjort. Det är också en hälsofråga, enligt Yngve Gustafson.

De som stannar inne, och inte får solljus, kan drabbas av svåra följder.

– De får ju allvarlig d-vitaminbrist. Den absoluta majoriteten av äldre på äldreboende i Sverige har d-vitaminbrist som ökar risken för fallolyckor, säger han.

[Läs mera: SVT/Uppdrag Granskning](#) och se inslaget från den 6 maj.

