

Håll dig på benen!

Råd för att förebygga fall



Visste du att...

Håll dig på benen!

Genom att äta näringsriktigt, träna balans och styrka, ha koll på dina mediciner och några andra enkla vanor kan du minska risken att falla.

Vardagsaktivitet och träning har stor effekt oavsett ålder och förbättring ses även hos de allra äldsta. Balans- och styrketräning är det som tydligast visat sig ge resultat för att förhindra fallolyckor.



...de flesta fallolyckor sker i hemmet? Alla kan falla, men risken ökar när vi blir äldre. I den här broschyren hittar du checklistor och tips på hur du kan minska risken för en fallolycka.



Rekommendation

Gör styrkeövningar minst 2 gånger i veckan.

Gör balansövningar minst 2–3 gånger i veckan.

Genomför någon fysisk aktivitet i minst 150 minuter per vecka. Välj en rörelseform som passar dig och ta i så att du blir lätt andfådd.



Vardagsrörelse

Jag:

- ☐ undviker att sitta still länge, exempelvis rör på mig vid reklampaus.
- ☐ använder antihalksockar eller inomhusskor med hälkappa.
- ☐ använder halksäkra skor med hälkappa eller broddar utomhus.
- ☐ vårdar mina fötter själv eller via fotvårdsspecialist.
- ☐ har möjlighet att ta mig ut på promenad på egen hand eller med sällskap.

All rörelse räknas och det är aldrig för sent att börja!

Boendemiljö

Jag:

- ☐ har möbler som står stadigt som jag kan stödja mig på vid behov.
- ☐ har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- ☐ ser till att sladdar inte ligger löst på golvet.
- ☐ har åtgärdat höga trösklar.
- ☐ har saker jag använder ofta nära till hands.
- ☐ har möblerat mitt hem så jag kan ta mig fram lätt.
- ☐ har den belysning jag behöver.
- ☐ har en nattlampa för att kunna orientera mig i mörkret.
- ☐ tar hjälp att tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner.
- ☐ har mobiltelefon nära till hands.
- ☐ har en stol i hallen att sitta på när jag tar av eller på skor.
- ☐ sitter ner när jag klär av eller på mig.
- ☐ har halkskydd i duschen eller badkaret.
- ☐ har något att hålla mig i eller sitta på när jag duschar.

Hjälpmedel kan öka din självständighet!



Kost och måltider

Jag:

- ☐ låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- ☐ äter några enkla mellanmål under dagen.
- ☐ ser till att få i mig tillräckligt med vätska, särskilt när det är varmt.
- ☐ utgår från tallriksmodellen och får i mig protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- ☐ väljer drycker som till exempel mjölk, juice eller sötad dryck om aptiten blir sämre eller vikten minskar.
- ☐ undviker eller begränsar min alkoholkonsumtion eftersom det försämrar min balans.

Kontakta din hälsocentral om du ofrivilligt går ner i vikt.

Läkemedel

Jag:

- ☐ tar den dos av läkemedel som jag är ordinerad.
- ☐ tar bara läkemedel som ordinerats till mig själv.
- ☐ går igenom mina läkemedel med min läkare en gång om året.
- ☐ antecknar när jag får en ny medicin eller förändrad dos.
- ☐ är uppmärksam på effekterna av mina mediciner.
- ☐ antecknar om jag får symptom som kan vara biverkningar.
- ☐ använder en doseringsask eller får färdigpackade dospåsar för att komma ihåg att ta mina mediciner och för att undvika feldosering.
- ☐ frågar min läkare eller på apoteket om biverkningar och om läkemedlet kan påverka fallrisken.
- ☐ kontrollerar min syn och hörsel regelbundet och använder rätt glasögon vid rätt tillfälle.

Din balans kan påverkas av infektioner.

Mer information

Vill du ha mer information eller rådgivning kring ett hälsosamt och självständigt åldrande?

Du kan kontakta eller besöka Seniortorget.

Där kan du få guidning, inspiration och information om hur du kan påverka och planera ditt seniorliv.

Kontakt och besök

090-16 65 00

seniortorget@umea.se

Renmarkstorget 15

www.umea.se/seniortorget

Egna anteckningar