



Råd och övningar för att förebygga fall och fallskador



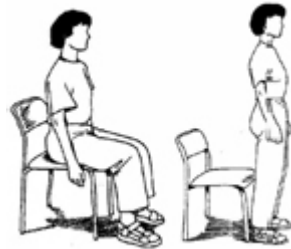
Böj på knäna med hela foten i golvet. Sträck sedan knäna och res upp på tå. Ta stöd vid behov.
Upprepa 10-15 gånger



Stå med fötterna brett isär och med hela foten i golvet. Flytta kroppstyngden från sida till sida med lätt knäböjning.
Upprepa 10-15 gånger.



Stå med fötterna ihop nära en stabil möbel, så att du kan ta emot dig vid behov. Håll balansen ca 1 minut.
Försvara eventuellt övningen genom att långsamt vrida på huvudet, alternativt genom att blunda.



Sitt på en stol och res dig upp till stående, helst utan stöd för armarna. Sätt dig långsamt ner igen.
Upprepa 5-10 gånger

Utför övningarna 1-2 gånger/dag. Balansövningarna ska kännas utmanande och ska utföras under säkra förhållanden, t ex nära en stabil möbel för att kunna ta stöd vid behov.

Rehab väst 2011-10-21

Lycka till med träningsprogrammet

Kontaktperson:

Telefonnummer:



I denna broschyr får du råd om vad du själv kan göra för att minska risken att falla.

Fallolyckor och fallskador bland äldre är ett stort folkhälsoproblem som ofta medför personligt lidande. Flertalet olyckor bland äldre sker i hemmet. Många fallolyckor går att förebygga genom enkla åtgärder i hemmiljön i kombination med fysisk aktivitet.

Miljön

- Ta bort lösa mattor eller förse dem med halkskydd
- Ta bort trösklar om de utgör en snubbelrisk
- Sätt fast lösa sladdar
- Använd bärbar telefon
- Placera saker som behövs ofta lättillgängligt
- Be om hjälp istället för att klättra på stol eller stege
- Använd halkskydd på golvet i badrum, badkar eller dusch
- Sitt ner när du duschar
- Sätt upp stödhandtag vid duschplatsen
- Ha något att sitta på vid på- och avklädning
- Sätt upp ledstång och halkskydd i trappor
- Se till att ha god belysning

Tänk på att använda stadiga, halkfria skor både inne och ute. Vintertid kan även broddar behövas.

Använd gånghjälpmedel vid behov. Vid frågor angående hjälpmedel eller anpassningar i bostaden kontakta Din arbetsterapeut.

Medicin

Vissa mediciner kan påverka fallrisken, t.ex. sömn- och blodtryckssänkande medicin. Vänd dig till Din vårdcentral eller till apoteket om Du har frågor om detta.

Benskörhet

Benskörhet (osteoporos) innebär större risk att drabbas av frakturer vid fall. För att motverka benskörhet är det viktigt att äta näringsrikt och allsidigt, samt att vistas i dagsljus. Låg vikt innebär ökad risk för benskörhet och du bör därför vara observant på om du minskar i vikt. Dagliga promenader rekommenderas eftersom skelettet behöver belastas för att motverka benförlust.

Synen

Nedsatt syn ökar risken för att falla. Att ha god belysning är viktigt för att minska fallrisken. Ju högre ålder desto bättre belysning behövs. En lampa vid sängen och nattbelysning för att hitta till toaletten kan vara till god hjälp. Det är också viktigt att ha rätt utprovade glasögon, för att se så bra som möjligt.

Träning

Muskelstyrkan och balansen försämras med stigande ålder, vilket i sin tur ökar risken för att falla. Daglig motion såsom promenader samt hushålls- och trädgårdsaktiviteter ger bra träning. Balans och muskelstyrka kan tränas upp även vid hög ålder.

På sista sidan finns några enkla övningar: