

Träna balans och styrka

Motion och träning stärker både ben och muskler. Balans- och styrketräning är särskilt bra för att minska risken för fall. Att öva på att stå på ett ben, göra uppresningar från stol eller tåhävningar är exempel på övningar som stärker kroppen.

Tänk på att motion förutom promenader också kan vara att sköta hem, trädgård och att vistas i naturen.

Sömn

En god sömn ökar välbefinnandet. Du sover bättre om du rör dig mer och undviker att äta ett stort mål sent på kvällen. Dock bör du undvika att vara på fastande mage mer än 11 timmar, då det kan påverka risken att falla.

Undvik sömnmedel. Sömnmedel gör dig dåsig och ökar risken för att du ska falla.

Mediciner

Vissa läkemedel, exempelvis mot oro eller morfinbesläktade smärtstillande medel, kan göra dig yr och dåsig. Det kan öka risken att falla. Risken ökar med kroppens åldrande. Var uppmärksam på hur du reagerar, framför allt om du får ett nytt läkemedel.

Rådgör med din läkare, eller farmaceut om du är osäker. Särskilt om du får mediciner från flera olika läkare.

Mat och dryck

Ät allsidigt och varierat. Tre huvudmål och två mellanmål varje dag.

Drick även om du inte är törstig. För lite vätska kan göra dig yr och ostadig.



Kontakta din vårdcentral, kommun eller ditt apotek om du vill veta mer om hur du kan undvika fallolyckor.

Goda vanor förebygger fall



Ursprungligt original: Grafisk form: Magdalena Lindelöw Illustration: Anna Helldorf, Gabriella Axelsson, ny:190918

Fallpreventionsrådet
i Sörmland

Säkerhet i hemmet

Fallolyckor är den vanligaste orsaken till skada bland personer över 60 år. Risken att falla ökar ju äldre vi blir. Du kan själv minska risken att falla genom att se över hur säkert ditt hem är.

I alla rum:

- Finns det halkskydd under lösa mattor?
- Ligger det sladdar lösa utmed golvet?
- Är belysningen tillräcklig?
- Kan du nå det du behöver i skåpen utan stol eller steg? Undvik att klättra.
- Är trösklarna ett problem? Går det att ta bort dom?
- Har du telefon inom räckhåll?



Sovrum:

- Kan du nå telefon och strömbrytare från sängen?
- Har du nattlampa?

Badrum:

- Finns det halkskydd i badkar och dusch? Finns det stadiga stödhandtag?
- Finns det något att sitta på i duschen?
- Finns det halkskydd under badrums-mattan?



Kök:

- Är köksredskap lätta att nå?

Hall:

- Finns möjlighet att sitta ned för att ta på skorna?
- Är dörrmattan hel och stadig i kanterna?

Trappor:

- Kan du se trappstegen tydligt?
- Finns det halkskydd på trappstegen?
- Finns det ledstång att hålla sig i?

Kläder och skor

- Använd stadiga skor och tofflor med bakkappa och halkfria sulor.
- Undvik att gå i strumplästen. Vill du inte använda inneskor, använd då gärna anti-halksockor.
- Sätt bra broddar på skor och stövlar när det är halt ute.



- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon gör det svårare att bedöma avstånd. Använd dem inte när du rör dig hemma eller ute.