

Kropp och rörelse



- motion är viktig för att förebygga övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär mm.
- motion ökar muskelmassan, förbättrar balansen och gör så att ”spänsten i steget” behålls!
- motion kan också vara att sköta hem och trädgård och att göra inköp.
- ha fungerande glasögon med rätt styrka.



Mat och dryck

- äta allsidigt och varierat i tillräckligt stor mängd (tre huvudmål och två mellanmål).
- äta rotfrukter, grönsaker, frukt/bär varje dag.
- äta potatis, ris eller pasta varje dag.
- dricka 0.5 l mjölk eller äta ost dagligen.
- dricka även om du inte är törstig. För lite vätska kan göra dig glömsk, yr, ostadig och trött. Huden blir torr och magen trög.
- dricka 1,5 liter vätska per dag. Tänk på att kaffe, te, öl och alkohol är vattendrivande.

Benskörhet

Den som lider av benskörhet bryter lättare armar och ben vid fall. Förebygg benskörhet genom att

- få tillräckligt med kalk, dvs 0,5 liter mjölk eller fil om dagen och två skivor ost.
- få tillräckligt med D-vitaminer genom att vistas i dagsljus minst 15 min om dagen.
- promenera eller belasta skelettet en halvtimme varje dag.
- inte röka.
- äta fet fisk och bladgrönsaker, så som broccoli, spenat och vitkål.

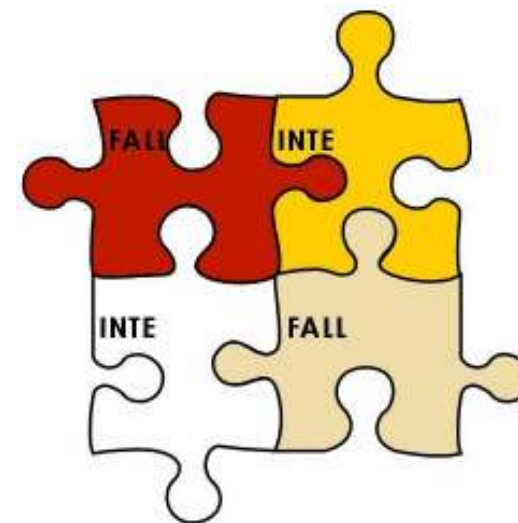
Att tänka på vid medicinering

- Det finns läkemedel som medför yrsel och dåsighet. Tänk då på att risken för fall ökar.
- Fyra eller fler olika läkemedel ökar fallrisken.
- Be om en läkemedelsgenomgång hos din läkare eller på apoteket.



Socialförvaltningen, Hamngatan 3, 234 81 Lomma
040-641 10 00
www.lomma.se
2010

Att förebygga fall & fallsador



Goda råd

Tanke. Omtanke. Mertanke!

Visste du att

- de flesta fall sker i hemmet.
- en tredjedel av Sveriges äldre befolkning faller varje år.
- ett fall kan leda till fraktur, sjukhusvård, rädsla och försämrad livskvalitet.

Med enkla medel kan du minska risken för fall och fallskador!

Tänk på att:



I köket

- ha timer på kaffekokaren.
- ha köksredskap och porslin som används ofta inom räckhåll.
- ha möjlighet att sitta vid köksarbete.



I badrummet

- ha halkskyddsmatta i dusch/badkar.
- ha duschpall att sitta på.
- ha stödhandtag för toalettstol.
- ha stödhandtag i duschen.

I sovrummet



- ha sänglampa och telefon placerad intill sängen.
- ha ett glas/flaska med vatten på nattsduksbordet.

I alla rum



- ha bra belysning – allmänbelysningen ska i alla rum vara minst 60 watt (eller 11 watt för energilampa).
- ha en trådlös telefon att ta med dig eller skaffa flera telefoner.
- ha sladdar fastsatta längs med golvlister.
- ha de saker som används ofta inom räckhåll i skåpen så att du inte behöver klättra.
- mattor innebär fallrisk! Använd halkskydd/dubbelhäftande tejp under eller ta bort dem.

I entrén



- ha möjlighet att sitta ner och ta på skorna.
- ha en dörmatta som är hel och stadig i kanterna.
- ha en ringklocka som hörs i alla rum.

I trappor



- ha trappsteg som syns tydligt.
- ha halkskydd på trappstegen.
- ha stabil ledstång.

Kläder och skor



- använda skor som sitter stadigt på fötterna, helst med hälrem eller hälkappa.
- använda skor med halkfria sulor.
- undvika att gå i strumplåsten.
- sätta på broddar på skor och stövlar vid halka vintertid.
- vara uppmärksam på långa morgonrockar och byxben som man kan snubbla på!

Sömn



- få frisk luft och promenera varje dag.
- undvika stora måltider före sänggåendet.
- undvika kaffe och te på kvällen.
- undvika sömnmedel (kan medföra dåsighet och ökad fallrisk).

Tips

Om du vaknar mitt i natten, prova att äta en banan eller smörgås, att dricka ett glas mjölk/vatten, att läsa eller lyssna på radio en stund.