



Goda råd för att undvika fall

För dig som är äldre, anhörig
eller arbetar hemma hos äldre



Landstinget
Västernorrland

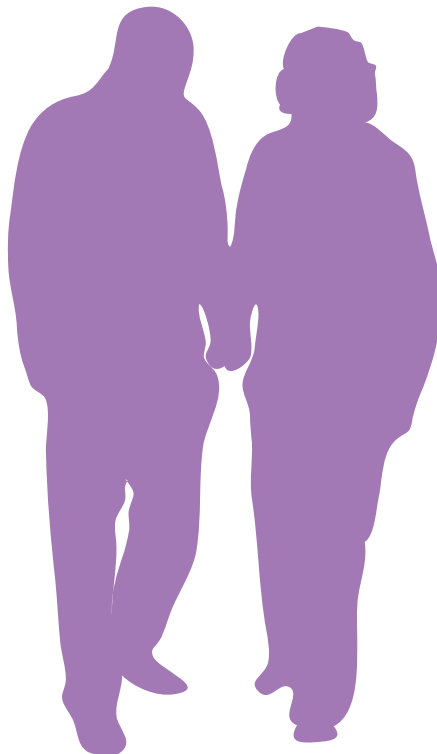
Goda råd

En daglig promenad gör nytta. Den stärker muskler, ledband och skelett, motverkar yrsel och bidrar till en bra allmän kondition. När du är ute bildas D-vitamin i huden. D-vitamin hjälper till att stärka muskler och bevarar benstommen.

Enkel träning hemma eller i grupp förbättrar din rörlighet och minskar fallrisken. Om du brukar ramla – börja träna och gör hemmiljön säkrare.

Ät allsidigt och minst ett lagat mål mat om dagen, gärna rikligt med fibrer, grönsaker och frukt. Ost och mjölk är rika på kalk och dagsbehovet motsvaras av ett glas mjölk, en tallrik fil samt fyra skivor ost. Mager mjölk är lika kalkrik som fet.

Gott humör, kropp och själ hör ihop. Har du ont eller är orolig för något kan du må sämre. Isolera dig inte utan sök trevligt umgänge och något att intressera dig för så behåller du hälsan bättre.



Snubbla och halka är vanligt

Visste du att ...

... fall är den vanligaste orsaken till svårare kroppsskada.

... höftfraktur drabbar ofta äldre personer och oftare kvinnor än män.

... antalet fallolyckor har ökat. Detta beror på att vi blir äldre, men också på att vi rör oss mindre.

... de flesta fallskadorna inträffar i hemmet. Det beror ofta på att man snubblar eller halkar.

... fall kan förebyggas genom att träna hemma och att promenera mer samt genom att minska fallriskerna i hemmet.

... kroppsundersökning kan behövas vid upprepade fall. Trötthet, yrsel eller dålig syn kan öka fallrisken.

... om du faller ofta och har brutit dig tidigare kan du förebygga höftfraktur genom att använda höftskydd.

... god kondition gör att man återhämtar sig fortare, även efter en svårare kroppsskada.

Många skador kan förebyggas

- Ta bort lösa mattor, där du går ofta.
- Använd halkskydd under de mattor du vill ha kvar. Skyddet behöver bytas efter några år.
- En bit heltäckningsmatta med gummerad undersida är ännu mer halkfri.
- Fäst upp elsladdar så att de inte ligger lösa på golvet.
- Ha bra belysning i bostaden (är lampstyrkan tillräcklig?)
- Synen bör undersökas regelbundet, gärna årligen. Använd rätt glasögon!
- Ta det alltid lugnt då du stiger upp från sängen. Om du brukar bli yr, sitt kvar en stund och trampa med fötterna mot golvet. "Morgongymnastik" i sängen kan vara bra.

- Ordna så att du har en telefon lättillgänglig från sängen, eller en bärbar telefon.
- Behöver du gå upp på toaletten under natten så använd nattbelysning. Kontakta gärna hemsjukvården om praktiska hjälpmedel som kan underlätta.
- Sitt ned vid av- och påklädning om du är ostadig.
- Saker som du använder ofta, exempelvis köksredskap, bör du förvara lättåtkomligt, inte högt upp i skåpen.
- Be om hjälp med gardinbyten, lampbyten och annat svåråtkomligt hemarbete. Se telefonnummer till service i respektive kommun sist i broschyren.
- Skaffa en stadig stege med handstöd.
- Stå aldrig på ostadiga stolar eller pallar.
- Lägg gummihalkskydd i badkar och dusch. Sitt gärna på en duscpall när du duschar.
- Lägg en halkfri matta på golvet som du kan sätta fötterna på när du badat eller duschat.
- Montera handtag som du kan hålla i vid badkar, dusch och toalett.
- Kom ihåg – våta golv är hala golv. Använd golvskrapa.
- Använd inneskor som sitter ordentligt på fötterna, med hälkappa och bra sulor. Alternativ är sockiplast (sockor med gummibelagd undersida).
- Gå aldrig i strumplästen.
- Ta bort trösklar som inte är nödvändiga. Hör med värd och hemsjukvård först.
- Höftskydd kan förebygga brott i höften. Om du ramlar ofta – hör med hemsjukvården eller din vårdcentral.
- Använd stadiga skor ute. Broddar behövs vid halt väglag.
- Använd reflex.
- Gånghjälpmedel som rollator, stavar och käpp kan förbättra gång.

- Om du använder käpp så behövs isdubb och doppsko. Det kan du erhålla hos din vårdcentral eller hemsjukvården. Kom ihåg att fälla upp isdubb inomhus! Byt en sliten doppsko!
- Lösa halkskydd finns på apotek, skoaffär eller varuhus. Skydd ska sitta stadigt. De bör vara lätta att ta av och på. Bra om broddarna täcker hela fotsulan. Ta gärna av dig broddarna då du går på stengolv eller stentrappa eftersom de blir hala mot hårt underlag.

Övningar för ökad balans och benstyrka

God balans och benstyrka gör det lättare att undvika fall.

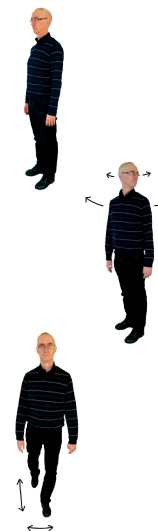
BALANS

Grundposition:
Stående med fötterna axelbrett,
lätt böjda ben.

Stillastående övning
Öka svårighetsgraden
genom att:
Stå "smalt"
med fötterna
Blunda
Fot om fot

Bålrotation
Ev. endast huvud-
vridningar

Stegövning
Steg i sidled
Steg framåt-bakåt



BENSTYRKA

Uppresning från stol/säng
Resa sig och
sätta sig ned

Knäböjningar
Böj och sträck
i knä- och höftled

Tåhävningar
Öka svårighetsgraden
genom att:
Stå på ett ben i taget
*Du kan stå på en kloss,
men stå direkt på golvet
om det känns tryggare*



Gör övningarna 5-10 gånger/övning, 1-2 gånger dagligen. Tag kontakt med sjukgymnast om Du är osäker. Ta dagliga promenader, minst 15 minuter!

Om du ramlar

Det kan vara bra att veta hur du tar dig upp själv om du ramlar. Öva gärna när någon person är närvarande som kan hjälpa dig. Handla med eftertanke om du ramlar. Försök komma upp från golvet, se bilder nedan. Annars, försök nå en filt som håller dig varm. Försök göra oväsen, som att knacka i golvet med en käpp. En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar att ringa efter hjälp.



1. Rulla över på sidan och res dig upp till sittande på golvet.
2. Ta dig fram till en stadig möbel, till exempel en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa. Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.
3. Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller dig i möbeln.
4. Sätt dig ner på möbeln.

Checklista

	JA	NEJ
• Jag har tagit bort onödiga mattor	☐	☐
• Jag har halkskydd under lösa mattor	☐	☐
• Jag använder stadiga skor inne med hälkappa och bra sulor, eller sockiplast	☐	☐
• Jag har fäst upp sladdar så att de inte ligger lösa på golvet	☐	☐
• Jag undviker att polera golv för att minska halkrisk	☐	☐
• Jag har tagit bort trösklar i bostaden	☐	☐
• Jag har god belysning i bostaden	☐	☐
• Jag har kollat synen och använder bra glasögon	☐	☐
• Jag sitter vid av- och påklädning	☐	☐
• Jag har halkmatta i badkar, dusch och på badrumsgolvet	☐	☐
• Jag har handtag på väggen som stöd vid badkar och toalett	☐	☐
• Jag sitter ner när jag duschar	☐	☐
• Föremål som jag använder ofta har jag lättillgängligt (ej högt upp)	☐	☐
• Jag undviker att klättra på stolar och pallar m.m.	☐	☐
• Jag har god belysning i bostad och nattlyse om jag går upp nattetid	☐	☐
• Jag en telefon vid sängen eller en bärbar telefon	☐	☐
• Jag använder höftskydd eftersom jag ramlar ofta och har brutit mig tidigare	☐	☐
• Jag äter en allsidig och näringsrik kost, där ost och mjölk ingår	☐	☐

Bra telefonnummer:

Härnösands kommun	0611-34 80 00
• Härnösand Hjälpsamme Sam	0611-833 11
Kramfors kommun	0612-800 00
Sollefteå kommun	0620-62 20 00
• Sollefteå Fixar Axel	0732-70 95 07
Sundsvalls kommun	060-19 10 00
• "Fixarn", t.ex gardin- och lampbyten	070-191 61 21
• Ledsagarna AB Sundsvall, för hjälp med t.ex promenader, handla, läkarbesök	060-16 82 01
Timrå kommun	060-16 31 00
• Ledsagarservice, för hjälp med t.ex promenader, handla, läkarbesök, gardin och lampbyten	070-670 79 99
Ånge kommun	0690-25 01 00
Örnsköldsviks kommun	0660-880 00
• Ö-vik fixartjänster	070-190 01 09

För köp av höftskyddsbyxa kan Du kontakta:
Ortopedtekniska avdelningen, Länssjukhuset Sundsvall-Härnösand
Tfn: 060-18 20 40



Landstinget Västernorrland