8 Goda vanor

FÖR ATT UNDVIKA FALL

Det finns många enkla saker som du kan göra för att förebygga fall och de förödande konsekvenser som kan komma med fallet. Här är våra bästa tips för att hjälpa dig minimera riskerna.

Mer information hittar du på www.dinsäkerhet.se

1 Motionera regelbundet

Fokusera på aktiviteter som utmanar din balans och som stärker ditt skelett med olika hemövningar eller t.ex. dans, Tai Chi, trappgång, spela badminton eller andra gruppaktiviteter.

2 Fråga om dina mediciner

Vissa mediciner kan göra att du känner dig trött och din balans blir påverkad. Tala om för din läkare om du någon gång känner så. Kanske kan doseringen ändras eller ni kan titta på andra alternativ.

3 Vikten av näringsriktig mat

Ät fet fisk och drick mjölk som innehåller D-vitamin och kalcium. Ät protein till varje mål. Det finns i kött, fisk, bönor, ägg och mejeriprodukter.

4 Säkrare hemma

Se till att ditt hem är säkert och väl upplyst. Organisera dina saker så att det inte finns någon risk att falla över sladdar och mattor.

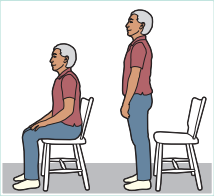
KOM IHÅG

- Motionera regelbundet
- Fråga om mina mediciner
- Äta närings-riktig mat
- Drick vatten
- Säkra hemmet
- Testa min syn och hörsel
- Kontakta min Vårdcentral
- Se efter mina fötter

MSB Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

FÖR ATT UNDVIKA FALL

Bättre balans



Res dig från sittande till stående så många gånger du kan under 30 sek. Upprepa 2 gånger.

Stå på ett ben. Håll eventuellt i något stöd. Stå 3 gånger 30 sek.

Gå i varierad miljö minst 30 min. Räkna baklänges från 100 genom att dra bort 3 eller 7 varje gång.

Goda vanor för en friskare och säkrare vardag.

Bättre balans

5 Testa din syn och hörsel

Syn- och hörselproblem påverkar balansen och koordinationen. Testa regelbundet din syn och hörsel och var uppmärksam på om du får svårare att höra eller smärta i öronen.

6 Kontakta din Vårdcentral

Om du har fallit eller är rädd för att falla kan du prata med en sjuksköterska, läkare, fysioterapeut eller annan personal på vårdcentralen. Det kan finnas många anledningar till att du ramlar men även många sätt för att du ska känna dig mer säker igen.

7 Glöm inte vätskan

Tänk på att dricka 1½–2 liter vätska per dag. Varma dagar kan det behövas ännu mer.

8 Se efter dina fötter

Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Se till att använda skor som passar bra med hälkappa och en fast halksäker sula. Har du problem med fötterna tala om det för din läkare eller fotvårdsspecialist.

MYNDIGHETEN FÖR SAMHÄLLSSKYDD OCH BEREDSKAP (MSB)
Publ.nr MSB885