

Stå på dig

– goda vanor för att inte ramla



Tips och råd om hur du kan
förebygga fallolyckor



Motion – den bästa medicinen

Vi människor är gjorda för rörelse. Undersökningar har visat att muskelstyrkan och balansen, genom träning, kan förbättras även hos de allra äldsta. Det är alltså viktigt att »hålla igång«.

Att promenera 30 minuter dagligen (går att dela upp i tio minuter åt gången spridda över dagen) är bra motion.



Det är även gymnastik, dans, trädgårdsarbete och andra aktiviteter där du använder kroppen. Det påverkar balansen positivt, stärker muskler, ger bra kondition, gör dig rörligare och ger bättre nattsömn. Du blir stadigare på benen och skelettet blir starkare.

I den här broschyren finns exempel på bra övningar – som du kan göra själv – för din balans och dina benmuskler.

Tänk på att: För otränade muskler är även den kortaste promenad eller

enklaste övning bättre än ingen alls. Utgå från dina möjligheter och vad som känns lockande.

Flera motionsanläggningar erbjuder seniorgymnastik och annan verksamhet som passar äldre. Det gör även till exempel pensionärsorganisationer och Korpen.

Om du har behov av gånghjälpmedel kan du kontakta din hälsocentral. Vintertid kan en spark vara en bra hjälp.

Säkerhet i hemmet

Här är en checklista för säkerhet i hemmet. Enkla åtgärder kan leda till stora förbättringar och minska risken för fallolyckor.



Alla rum:

- Mattor orsakar lätt att du halkar eller snubblar. Ta bort dem eller lägg halkskydd under de som du vill ha kvar.
- Fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet.
- Bra belysning i alla rum är viktigt. En tumregel: För »vanliga« glödlampor ska man välja minst lika många watt som sin ålder. Är man äldre ska man alltså gärna välja 75 w eller mer.
- Tänd nattlampor som lyser upp vägen till toaletten.
- Skaffa gärna en extra bärbar telefon som du kan ha nära till hands.
- Placera föremål du använder ofta så att du lätt når dem.

Sovrum:

- Ställ en lampa bredvid sängen så att du lätt kommer åt att tända den.
- Placera en telefon lättillgänglig vid sängen.
- Ta det alltid lugnt när du stiger upp. Sitt kvar en stund på sängkanten.
- Sitt ner när du tar av och på dig kläderna.

Badrum:

- Sätt fast halkskydd i badkar och dusch.
- Sitt gärna ner när du duschar.
- Montera handtag som stöd vid badkar, dusch och toalett.
- Lägg en halkfri matta på golvet, så att du kan sätta fötterna på den när du har badat eller duschat. Kom ihåg att våta golv är hala golv.

Kök:

- Placera köksredskap som du använder ofta så att du når dem utan stol eller stege.

Hall:

- Se till att du har en stadig stol att sitta på.
- Din dörrmatta bör vara halkfri och hel i kanterna.

Trappor:

- Det är bra med en stadig ledstång och halkskydd på trappstegen. Halkskydden kan gärna vara i en stark färg.

Be om hjälp med gardinbyten, lampbyten eller annat som du har svårt att göra.

Hemövningar

På följande uppslag finns bra övningar att träna på hemma för att förbättra balans och styrka.

Riv ur och spara!



Övningar att göra hemma

Här är några bra övningar att träna på hemma för att förbättra balansen och styrka och därmed minska risken för att falla. Övningarna tar ungefär tio minuter att göra.

Gör övningarna vid fem tillfällen per vecka i två månader och därefter vid minst två tillfällen per vecka. Öka gärna antalet gånger du gör övningarna om du känner att du klarar av det.

Ställ dig så att du står med ryggen mot ett hörn i rummet med en stol framför dig:



Stå med fötterna ihop. Om du kan så försök att blunda i en minut.



Stå med fötterna ihop på en kudde. Om du kan så försök att blunda i en minut.



Försök att stå på ett ben i 30 sekunder eller så länge du kan. Byt sedan ben.

Håll i stolen framför dig:



Ställ dig på tårna fem gånger. Efter en vecka kan du ställa dig på tårna tio gånger. Efter ytterligare en vecka femton gånger och så vidare, beroende på vad du klarar av.



Håll i stolen framför dig. Gör djupa knäböjningar fem gånger. Öka med ytterligare fem gånger per vecka beroende på vad du klarar av.



Försök sedan att göra de två övningarna utan att hålla i stolen.



Skor

Använd skor som sitter ordentligt på fötterna, har hälkappa och bra sulor. Gäller även morgontofflor. Använd rätt sko till rätt aktivitet. Sätt broddar på skor och stövlar vid halka.

Undvik att gå i strumplästen, det är bättre att gå barfota.

Mat och dryck

Variera ditt val av livsmedel. Ät tre huvudmål och minst två–tre mellanmål spridda över dagen. Som äldre kan det vara svårt att äta stora måltider. Därför kan det vara bra att istället äta flera små. Att få i sig tillräckligt med energi är viktigt för att tillgodogöra sig träning och få starka muskler.

Ät ost, mjölk, fil och yoghurt som innehåller kalcium. Det är bra för skelettet! Bladgrönsaker som broccoli, spenat och grönkål är också bra.

För att tillgodogöra sig kalcium behöver kroppen D-vitamin. Det får du i dig från feta fiskar, ägg och mejeriprodukter. När du vistas ute femton minuter i solen får kroppen ytterligare tillförsel av D-vitamin.

Kom ihåg att dricka mellan måltiderna. 1,5–2 liter dryck per dag är bra att få i sig, om inte din läkare ha föreskrivit något annat. För lite dryck gör dig glömsk, yr, ostadig och trött.



Syn

Kontrollera din syn regelbundet, minst en gång om året. Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle.

Att tänka på om du äter mediciner

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Tänk på att risken för att falla då ökar. Prata gärna med din läkare och gå igenom dina mediciner.

Om du ramlar

Det kan vara bra att veta hur du tar dig upp själv om du ramlar. Att ha en plan – att veta vad man ska göra – kan kännas tryggt.

Öva att ta dig ner och komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.

Om du inte kan komma upp själv när du ramlat, försök att inte gripas av panik. Prova istället att ta dig dit du kan nå en filt eller liknande som kan hålla dig varm. Försök att göra oväsen genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel käpp eller krycka. En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar också för att nå någon som kan hjälpa dig.

Inköpsställen för hjälpmedel

Halkskydd i våtrum – affärer som säljer badrumsinredning

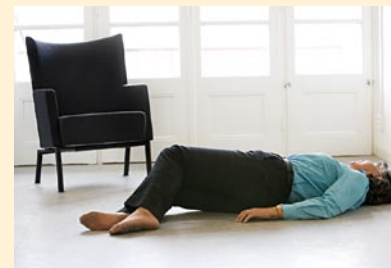
Halkskydd till mattor – mattaffärer

Halkskydd till trappor – järnhandel, byggvaruhus

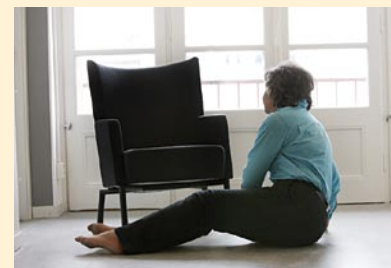
Handtag – järnhandel, byggvaruhus

Nattlampor – lampaffärer, möbelaffärer, stormarknad.

Så här gör du för att komma upp från golvet:

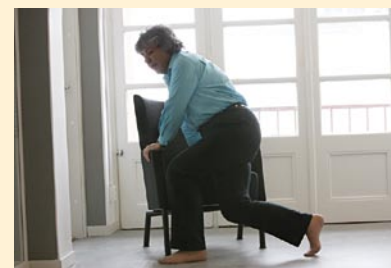


1. Rulla över på sidan och res dig upp till sittande på golvet.



2. Ta dig fram till en stadig möbel, till exempel en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa.

3. Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.



4. Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller dig i möbeln.

5. Sätt dig sedan ner på möbeln.

Om du har frågor eller vill veta mer,
kontakta sjukgymnasten på hälsocentralen
eller inom kommunen.

Jämtlands läns landsting

E-post: jamtlands.lans.landsting@jll.se

www.jll.se

Telefon vx: 063-15 30 00

Östersunds kommun

E-post: receptionen@ostersund.se

www.ostersund.se

Telefon vx: 063-14 30 00