

Balansera mera!

Balansera mera – Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, är en nationell kampanj som pågår under vecka 40, den 3–9 oktober 2016. Årets tema är mat, motion och medicin. Läs mer, få inspiration och ladda ner material på www.socialstyrelsen.se/balanseramera.

Till dig som har en äldre anhörig

Falloolyckor är den vanligaste olyckstypen av alla olyckor. Och majoriteten av dem som vårdas på sjukhus till följd av en fallolycka är personer 65 år eller äldre. Ett fall kan få stora konsekvenser för den enskilde. Men risken för fall kan förebyggas.

Träning och balans

Forskning visar att fysisk träning och balansövningar minskar risken för att falla. Och det ökar den enskildes rörelsefrihet. Som anhörig till en äldre person kan du bidra till att minska riskerna för fall. Och dessutom förebygga fallskador för din egen del. Många äldre kan tycka att det är besvärligt att ta sig till exempelvis ett gym eller en träningslokal. Man kan känna sig lite utanför och det kan vara motigt av andra skäl. Men kanske kan din anhörig tänka sig att göra lite övningar hemma till att börja med i sällskap med dig.

Några exempel på övningar som kan göras i hemmet eller kanske på promenaden:

- Tåhävningar. Ta stöd mot diskbänk eller en stabil möbel. Rullator går också bra men den måste vara låst. Gå snabbt upp på tå med vikten på stortårna och sänk sedan hämlarna långsamt.
- Fötterna ihop. Ta stöd om du behöver det. Sätt ihop fötterna tätt och försök hålla balansen i tio sekunder. Öka tiden om det går.
- Tandemstående. Stå rak med sidan mot stödet. Placera högerfoten direkt framför vänsterfoten så att fötterna bildar en rak linje. Titta framåt och balansera i tio sekunder. Sedan tar du vänsterfoten framför högerfoten och upprepar.

Maten

När man åldras förändras ofta både aptit och näringsupptag. Undernäring eller risk för undernäring förekommer hos äldre och kan påverka ork och balans och därmed öka risken för fall.

Har din anhörige gått ner i vikt relativt hastigt utan någon särskild förklaring kan det vara bra att försöka gå igenom hur han eller hon äter. Och kanske be honom eller henne kontakta en vårdcentral för att få viktminskningen utredd.

**Balansera
mera**

 Socialstyrelsen

Maten har stor betydelse för att man ska orka hålla sig aktiv. Det i sin tur har betydelse för att minska risken för fall. En äldre person behöver fett, protein, kolhydrater, frukt och grönt. Tre mål mat om dagen och några mellanmål som kan bestå av smoothies, frukt, nötter, ett glas yoghurt eller liknande.

Läkemedel

Läkemedel kan ha stor påverkan på risken för fall. Vissa läkemedel kan föra med sig att man tappar aptiten eller att man inte upplever sig vara hungrig. Andra läkemedel, som till exempel antidepressiva läkemedel, lugnande och ångstdämpande medel och vissa hjärt- och kärlmediciner ökar i sig risken för fall. Även kombinationer av olika läkemedel kan få en sådan effekt.

Det kan vara nödvändigt att få en genomgång av läkemedlen för att få kunskap om hur det förhåller sig. När man får en medicin är det bra att fråga hur den påverkar fallrisken eller om den i kombination med andra läkemedel leder till en ökad fallrisk.

Se över hemmet

Den vanligaste platsen för en fallolycka är faktiskt hemmet. Och oftast sker olyckorna på plana ytor. Det kan vara mattkanter som sticker upp, en sladd som ligger i vägen, eller att man sträcker sig efter något som placerats för långt bort. Vi har säkert alla föremål som är placerade för högt men som vi ändå vill använda.

Fråga din anhörige om det är något han eller hon tänkt på som kan behöva åtgärdas. Nedan finns en lista på vad man kan vara uppmärksam på i hemmiljön.

- Sticker mattkanter upp? Behövs halkskydd under mattorna?
- Ligger det sladdar på platser där man riskerar att snubbla över dem?
Går det att dra om sladdar längs väggarna?
- Är belysningen tillräcklig? Behövs det nattlampor?
- Har du en bärbar telefon eller mobil? Att ha en telefon med sig överallt ger möjlighet till snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- Är trösklarna ett problem? Går det att ta bort dem?
- Finns ofta använda föremål nära till hands? Det kan vara föremål man sysselsätter sig med, använder i köket, badrummet eller ofta är i behov av.
- Finns det en sittplats när man ska ta av och på skor, eller vila på vid behov?
- Har du halkskydd i badrummet? Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta att stå på efter bad eller dusch.
- Behövs en duschpall eller en duschbräda?

Gå gärna in och gilla oss på www.facebook.com/balanseramera