

Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen

Det finns många enkla saker som du kan göra för att förhindra fall och de konsekvenser som kan komma med fallet. Här följer en lista på tips som kan hjälpa dig att stå stadigare på benen.

- 1** Motionera regelbundet. Välj aktiviteter som utmanar din balans och som stärker ditt skelett, till exempel dans, Tai Chi, badminton eller andra gruppaktiviteter. Att gå i trappor är bra!
- 2** Ät gärna fet fisk ett par gånger per vecka och drick mjölk, fil eller yoghurt som innehåller D-vitamin och kalcium. Ät något proteinrikt till varje måltid, till exempel kött, fisk, bönor, ägg eller mejeriprodukter.
- 3** Tänk på att få i dig vätska både till måltiderna och några glas emellan. Varma dagar kan du behöva dricka mer. Vissa läkemedel påverkar förmågan att känna törst.
- 4** Fråga din läkare om bieffekter av dina mediciner. Vissa mediciner kan göra dig trött och påverka din balans. Om du märker av sådana effekter, berätta det för din läkare. Kanske kan läkaren ändra doseringen eller byta ut mediciner mot andra som inte har dessa bieffekter.
- 5** Kontakta din vårdcentral om du har fallit eller är rädd för att falla. Det kan finnas många anledningar till att du faller, men det finns även många sätt för vården att hjälpa dig så att du känner dig tryggare.
- 6** Kolla din syn och hörsel regelbundet. Syn- och hörselproblem påverkar balansen och koordinationen. Var uppmärksam på om du får svårare att höra eller har ont i öronen.
- 7** Ta hand om dina fötter. Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Har du problem med fötterna, tala om det för din läkare eller ta hjälp av en fotvårdsspecialist.
- 8** Se till att det inte finns någon risk att snubbla på sladdar eller mattor i ditt hem. Gör ditt hem säkrare genom att ha bra belysning.

Med enkla medel kan du göra din hemmiljö säkrare så att du minskar risken att falla. Här är några tips på vad du kan uppmärksamma.

- 1** Sticker mattkanter upp? Behövs halkskydd under mattorna?
- 2** Ligger det sladdar på platser där man riskerar att snubbla över dem? Går det att dra om sladdar längs väggarna?
- 3** Är belysningen tillräcklig? Behövs det nattlampor? Finns bra belysning i trappan?
- 4** Har du en bärbar telefon eller mobil? Att ha en telefon med sig överallt ger möjlighet till snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- 5** Är trösklarna ett problem? Går det att ta bort dem?
- 6** Finns ofta använda föremål nära till hands? Det kan vara föremål man sysselsätter sig med, använder i köket eller ofta är i behov av.
- 7** Finns det en sittplats när man ska ta av och på skor, eller vila på vid behov?
- 8** 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 duschbräda?