

Praktiska tips för att förhindra fallolyckor

Alla kan falla

De flesta fallolyckor sker i hemmet. Alla kan falla, men risken ökar när vi blir äldre. Genom att äta näringsriktigt, träna balans och styrka, ha koll på dina mediciner och några andra enkla vanor kan du minska risken att falla.

Här följer några tips på vad du själv kan göra.

Bra att tänka på om mat

Jag:

- låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- äter några enkla mellanmål under dagen.
- utgår från tallriksmodellen och får i mig proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- serverar varma grönsaker och rotfrukter med lite olja på till måltiden.
- ser till att få i mig tillräckligt med vätska – särskilt när det är varmt ute.
- väljer drycker som till exempel mjölk, juice eller sötad dryck om aptiten blir sämre eller vikten minskar.

Bra att tänka på om träning

Jag:

- tränar styrka minst 2 gånger i veckan.
- gör balansövningar minst 2–3 gånger i veckan.
- är fysiskt aktiv minst 150 minuter per vecka och tar i så jag blir lätt andfådd.
- gör vikt bärande fysiska aktiviteter dagligen.
- undviker att sitta still länge.
- har halksäkra skor med hälkappa både inomhus och utomhus.
- går inte i strumplästen.
- använder broddar när det är halt ute.
- använder gästavar och sätter på ispiggarna på vintern.
- använder skor som passar aktiviteten.
- vårdar mina fötter till exempel genom att ta hjälp av en fotvårdsspecialist.

Bra att tänka på om mediciner

Jag:

- tar den dos av läkemedel som jag är ordinerad.
- använder en doseringsask eller får färdigpackade dospåsar för att inte glömma att ta mina mediciner och för att undvika feldosering.
- tar bara läkemedel som ordinerats till mig själv.
- går igenom mina läkemedel med min läkare en gång om året.
- frågar min läkare eller på apoteket om biverkningar och om läkemedlet kan påverka fallrisken.
- antecknar när jag får en ny medicin eller förändrad dos.
- är uppmärksam på effekterna av mina mediciner.
- antecknar om jag får symptom som kan vara biverkningar.

Bra vanor som kan minska risken att falla

Jag:

- har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- ser till att sladdar inte ligger löst på golvet.
- har tagit bort höga trösklar som jag kan snubbla över.
- har saker jag använder ofta nära till hands.
- har möblerat mitt hem så att jag kan ta mig fram lätt.
- har den belysning jag behöver.
- har en nattlampa för att kunna orientera mig i mörkret.
- tar hjälp för att tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner, till exempel från en fixartjänst.
- har mobiltelefonen nära till hands.
- har en stol i hallen att sitta på när jag tar av och på skor.
- har halkskydd i duschen/badkaret.
- har handtag på väggen intill duschen/badkaret.
- har en halkfri matta att kliva ut på när jag har duschat/badat.
- kontrollerar min syn en gång om året.
- kontrollerar min hörsel en gång om året.

Praktiska tips för att förhindra fallolyckor

Art.nr 2019-6-16

www.socialstyrelsen.se/publikationer