



Trill int ikull!

Risken att ramla och drabbas av skador ökar med stigande ålder. Det finns en hel del du kan göra själv för att minska riskerna för fallolyckor. Små förändringar leder många gånger till stora förbättringar.

Fall och fallskador kan förebyggas

Bevara det friska friskt

Människor både vill och bör röra på sig. Det är viktigt att stimulera sådant som håller oss friska, att bevara det friska friskt.

Gå en promenad i dagsljus så ofta du kan. Förutom motion får du även ett tillskott av D-vitamin. Vitaminet har en central roll för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium så att skelettet förblir starkt och friskt. Motion är en viktig skyddsfaktor mot ohälsa.

Promenad eller gymnastik dagligen ger bra kondition, stärker muskler och förbättrar balansen. Tänk på att hushålls- och trädgårdsarbete också är motion.

Håll koll i medicinskåpet

Läkemedel mot ångest, oro, depression, sömnstörningar, smärta, liksom en del läkemedel vid hjärt- och kärlsjukdomar kan öka risken för fall.

Om du använder flera av dessa läkemedel samtidigt kan risken öka ytterligare. Även alkohol kan förstärka effekten av läkemedel, framför allt sömnmedel och morfinpreparat, och öka risken att trilla omkull.



Det naturliga åldrandet

Att musklerna tappas styrka är en naturlig del av åldrandet. Med bra mat och rörelse kan du behålla styrka och funktion längre.

Om du inte får i dig tillräckligt med energi och näring kan det leda till att du går ner i vikt ofrivilligt. Då minskar musklerna ännu mer, hälsan försämras och risken för att trilla omkull ökar.

Med stigande ålder blir förmågan att känna törst sämre. Förutom att vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt kan den också ge yrsel, och därmed öka risken att ramla.

Fråga gärna din läkare om de läkemedel du tar

- Varför behöver jag det här läkemedlet och hur länge ska jag ta det?
- Ökar läkemedlet risken för att jag ska falla, till exempel genom att jag blir yr eller ostadig?
- Kan läkemedlet öka risken att jag faller om jag tar den tillsammans med andra läkemedel?
- Finns det något jag själv kan göra i stället för att ta detta läkemedel?
- Finns det andra läkemedel som kan vara bättre för mig än de jag tar?
- Jag har gått ner i vikt. Behöver min medicinering ändras?
- Hur påverkar alkohol mina sjukdomar/min medicinering?

Checklista för ett säkrare hem

Minska risken för fallskador genom att gå en säkerhetsrund i hemmet. Det är trots allt där de flesta olyckor sker. Tag checklistan till hjälp och gå igenom alla rum.

Hela bostaden

- ☐ Jag polerar inte mina golv.
- ☐ Jag har halkskydd under eller tar bort lösa mattor.
- ☐ Jag har satt fast alla lösa el- och telefonsladdar som jag kan snava över.
- ☐ Jag har tagit bort höga trösklar som utgör hinder.
- ☐ Jag har de föremål jag använder mest nåbara och lättillgängliga.
- ☐ Jag har en telefon lättillgänglig.
- ☐ Jag har möblerat mitt hem så jag lätt kan ta mig fram.
- ☐ Jag har bra belysning och bytt ut svaga lampor.

Kök

- ☐ Jag har möjlighet att sitta och arbeta.
- ☐ Jag har de köksföremål jag använder mest lättillgängliga.

Hall

- ☐ Jag har lättåtkomliga hängare för ytterkläder.
- ☐ Jag har en stadig stol att sitta på när jag klär av och på mig.
- ☐ Jag har en dörmatta som är hel och stadig i kanterna.
- ☐ Jag ställer undan skor och lösa saker.

Badrum

- ☐ Jag har antihalkmatta i badkaret/duschen.
- ☐ Jag har en stadig matta på golvet att sätta fötterna på, när jag har badat/duschat.
- ☐ Jag har handtag på väggen intill badkaret/duschen.
- ☐ Jag har pall /stol i duschen eller badbräda i badkaret.
- ☐ Jag har dörren öppen till toaletten på natten och toalettlampan tänd.

Sovrum

- ☐ Jag har ett stadig nattduksbord.
- ☐ Jag når belysningen från sängen.
- ☐ Jag har en telefon vid sängen.
- ☐ Jag placerar ett glas vatten vid sängkanten när jag går och lägger mig.



Trappor ute och inne

- ☐ Jag har halkskydd på varje trappsteg.
- ☐ Jag har stadiga ledstänger i alla trappor.
- ☐ Jag har bra belysning och ser alla trappsteg tydligt.

Utemiljö

- ☐ Jag har jämn beläggning på gångvägar.
- ☐ Jag har bra snöröjning och sandat/saltat.

Jag själv

- ☐ Jag använder skor och tofflor som har bakkappa eller antihalksockor som sitter ordentligt på fötterna.
- ☐ Jag undviker att gå i strumplästen.
- ☐ Jag undviker att klättra på stolar och pallar.
- ☐ Jag använder broddar på skor och stövlar under vintern.
- ☐ Jag använder cykelhjälm och cykel med djupt insteg = damram.
- ☐ Jag kontrollerar min syn/hörsel regelbundet
- ☐ Jag symaskinstrampar med fötterna och sitter en stund på säng/stolskanten innan jag reser mig.
- ☐ Jag står en kort stund när jag rest mig från stol eller säng och trampar på stället.
- ☐ Jag har en uppladdningsbar ficklampa vid strömavbrott
- ☐ Jag undviker att sitta still för länge

Du som berörs

- ☐ Jag har isdubb på kappen.
- ☐ Jag använder urinflaska eller fristående toalettstol vid sängen.
- ☐ Jag har en toalettstolsförhöjning.
- ☐ Jag använder dosett/apodos till mina läkemedel för att undvika feldosering.
- ☐ Jag har alltid trygghetslarmet på mig, även i duschen.
- ☐ Jag har en stol att sitta på vid entrén i min affär.
- ☐ Jag använder stavar när jag går i skog och mark.
- ☐ Jag har raka ben på stolar och sängar, då går de lättare att höja med förhöjningsklotsar.



Benstärkande mat och dryck

Aptit

Fördela måltider över dagen gärna med tre huvudmål och ett par mellanmål. Var uppmärksam på om din aptit försämras, eller du ofrivilligt minskar i vikt. Kanske är det något du kan åtgärda på egen hand eller kontakta din vårdcentral för råd och stöd.

Benstärkande vitaminer

Vitamin D och kalcium samverkar i kroppen för att bibehålla muskelhälsa och ett starkt skelett. Under sommarhalvåret bildas D-vitamin i huden när du är ute i solen. Cirka 20 minuter solbelysning av ansikte och underarmar räcker.

Hudens förmåga att omvandla vitamin D minskar med åren. Har du fyllt 75 år behövs tillskott. Detsamma gäller om du inte har möjlighet att vistas ute under sommarhalvåret.

Goda källor till vitamin D är till exempel fet fisk, ägg, fil, yoghurt och mjölk eller vegetabiliska alternativ till mjölk som exempelvis havredryck.

Protein

Protein behövs bland annat för att bevara starka muskler och för att orka vara aktiv. När vi blir äldre behöver vi mer protein.

Om du äter varierat och inte har något problem med aptiten får du troligen i dig tillräckligt med protein.

Om din aptit minskar behöver varje måltid innehålla protein, även mellanmålen. Det kan vara ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade motsvarigheter.



Alkohol och tobak

Alkohol och fallrisk

Kroppen förändras när vi åldras, den består av en mindre andel muskler och vätska samt en större andel fett. Det gör att vi får en ökad känslighet för alkohol. Alkoholhalten blir högre och varar längre än hos yngre.

Många mediciner passar inte bra att ta tillsammans med alkohol. Fråga gärna om alkohol och hur det påverkar din hälsa när du är på vårdcentralen. Du kan även vända dig till Alkohol- och drogrådgivningen om du är orolig för ditt eller någon anhörigs alkoholvanor.

Rökning och benskörhet

Rökning ökar risk för benskörhet på flera sätt. Till exempel påverkar ingående ämnen i tobaksröken din förmåga att hålla ett starkt skelett.

Om du vill ha stöd med att sluta röka kan du ringa Slutarökalinjen på 020-840000 eller kontakta din vårdcentral.

Träningsprogram

Här kommer tips på övningar du kan göra för att få bättre styrka och balans. Upprepa varje övning några gånger och öka antalet efter hand när du kommit igång. Att träna tillsammans med någon kan göra att det känns roligare.

Stå nära något stadigt och ta stöd om du behöver.



Placera en stadig stol bakom dig.
Res dig upp och sätt dig ner.



Ta ett kliv framåt och böj på knäna.
Kliv tillbaka och byt ben.



Stå med benen brett isär.
För kroppstyngden från sida till sida.



Stå på ett ben.



Häv dig upp på hälarna, sänk ner igen.



Häv dig upp på tå och sänk ner igen.

Kontakt med Region Gotland ring 0498-26 90 00

Sjukvårdsrådgivning dygnet runt, ring 1177 eller besök 1177.se

Källor: Socialstyrelsen, Livsmedelsverket, 1177

Läs mer på gotland.se/fallskador