

FALLFOREBYGGING NYTTER

Trygg når du beveger deg



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Har du tenkt på?

- Om du er svimmel kan rolige bevegelser og det å støtte seg hindre fall.
- Sitt et øyeblikk før du reiser deg, og stå litt før du begynner å gå.
- Stødige sko, også innendørs.
- Balanse, styrke, bevegelighet og utholdenhet kan bli bedre ved trening, uansett alder.
- Noen medisiner har bivirkninger som for eksempel svimmelhet, trøtthet, stivhet i muskulatur eller blodtrykksfall.
- For lite drikke kan gjøre deg slapp, svimmel og ustø.
- Alkohol påvirker balansen din.
- Et variert og næringsrikt kosthold er god medisin.
- Om du har dårlig matlyst, kan det være en ide å spise hyppigere og mindre måltider.
- Kalsium og D-vitamin gir deg et sterkere skjelett og reduserer faren for brudd. Tre porsjoner melk og meieriprodukter daglig kan sikre anbefalt kalsiuminntak. En porsjon er for eksempel et glass melk/en yoghurt/ost til ei brødiskive.
- De fleste over 75 år trenger et kosttilskudd for å få nok D-vitamin.



- Nyt sol og frisk luft!
- Om du forhøyer sengen vil det bli lettere å reise seg.
- Hoftebeskyttere kan fås på blå resept og kan forebygge hoftebrudd.
- Ustøhet som oppstår uten at du vet årsaken er en grunn til å oppsøke fastlege.
- Tenk deg om før du klatrer opp på noe du kan falle ned fra

**Det er aldri for sent å begynne å trene.
Selv enkle øvelser og bevegelser daglig
kan ha god effekt og hindre fall.
Finn en aktivitet du trives med!**

Øvelser du kan gjøre selv

Hvor ofte? Gjerne hver dag, minimum tre ganger i uken.
10 repetisjoner ganger 3, ta pause mellom hver serie.

Opp på tå med støtte i en stolrygg



Stå oppreist bak en stol med lett støtte på stolryggen. Løft deg så langt opp på tå som du klarer og senk deg rolig ned igjen.

Om du ønsker ekstra utfordringer kan du prøve å støtte deg mindre på stolen, gjøre øvelsen med føttene samlet eller med øynene lukket.

Å reise seg og sette seg



Reis deg opp fra stolen uten å skyve fra med armene, og sett deg så rolig ned igjen.

Om du ønsker ekstra utfordringer kan du prøve å NESTEN sette deg på stolen for så å reise deg igjen.

Høye kneløft



Stå med lett støtte som bildet viser. Løft annet hvert kne opp til hofte høyde og senk rolig ned igjen.

Om du ønsker ekstra utfordringer kan du prøve å utføre øvelsen uten å støtte deg.

Knebøy med støtte i en stolrygg



Stå bak stolen og hold lett på stolryggen mens du bøyer knær og hofter dypt før du retter deg helt opp igjen.

Om du ønsker ekstra utfordringer kan du prøve å støtte deg mindre, bøye deg dypere ned eller bøye deg sakte ned og strekke deg raskt opp igjen.

Egne notater:

Sjekkliste for et tryggere hjem

Ja	Nei	Trapper
-----------	------------	----------------

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det rekkverk på begge sider? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er trinnene sklisiske? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det god belysning i trappen? |

Tepper

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det løse tepper eller matter? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Har teppene sklisiske underlag? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er teppekanten festet med tape? |

Ledninger

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er løse ledninger festet eller flyttet slik at en ikke snubler i dem? |
|--------------------------|--------------------------|---|

Belysning

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det godt lys i alle rom? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det lys tilgjengelig ved sengen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er det lys ved gangvei til toalettet? |

Tilrettelegging og plassering

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Er gjenstander du ofte bruker plassert slik i skap og hyller at du når dem fra gulvet? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Har du telefon lett tilgjengelig? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Har du stokk/krykke/rullator/annet ganghjelpemiddel lett tilgjengelig? |



FALLFOREBYGGING NYTTER!

Søk gjerne hjelp til å trene balanse og styrke slik at du kan fortsette å være aktiv i hverdagen.

Ergoterapeuter og fysioterapeuter i Oslo kommune har god kompetanse på fallforebygging. Ta kontakt med din bydel ved å ringe kommunens sentralbord: 02180

Brosjyren er utarbeidet av:

Line Wangsvik Sigurdson, spesialfysioterapeut

Reidun Stensrud, sykepleier, klinikk for kirurgi.

Heidi Hammerstad, klinisk spes. i sykepleie, klinikk for medisin

Takk til de frivillige for innsats på treningsbildene.



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Lovisenberg Diakonale Sykehus AS
Postboks 4970 Nydalen
0440 Oslo

Tlf: 22 22 50 00
www.LDS.no