

Hur du kan minska
fallolyckor

2

Goda råd

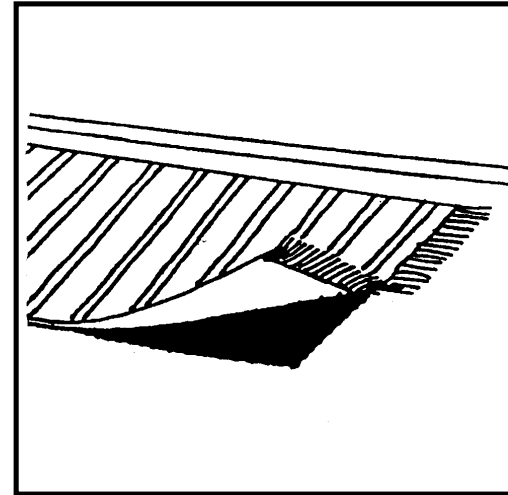
- Rör dig regelbundet, det stärker benstommen och muskler, motverkar yrsel och ger bra allmän kondition
- Ät allsidigt, minst tre gånger per dag varav ett lagat mål mat om dagen. Ät bröd, grönsaker och frukt dagligen.
- Ost- och mjölkprodukter ger dig bra med kalk.
- Deltag gärna i aktiviteter såsom föreningsliv, hobbyverksamhet, dagverksamhet och träning.
- Tänk på att dricka 1 -2 l vätska (ej kaffe och te inräknat) per dygn.

UNNA DIG ETT GOTT LIV!

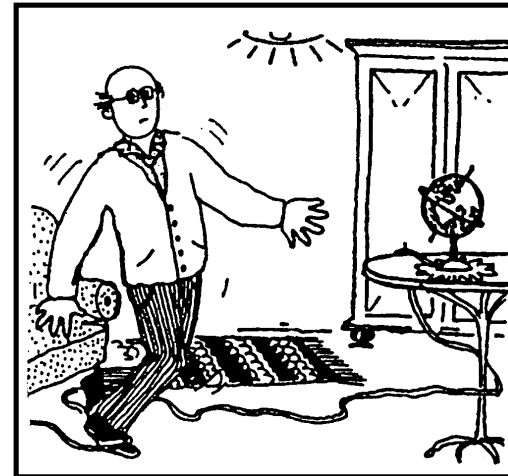
- Att snubbla och halka är vanligt.
- De flesta fall sker i hemmet.
- Kvinnor faller oftare än män.
- Många fall leder till sjukhusvistelse.
- **Många av dessa fall kan förebyggas**



Tänk på att:

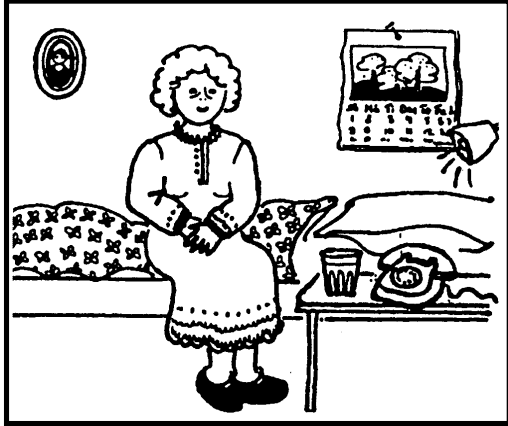


- Ta bort mattor eller
- Använd halkskydd som på bilden. Halkskyddet behöver bytas med några års intervall.



- Ha bra belysning i hela bostaden.
- Fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet.

5



- Tag det alltid lugnt då du stiger upp. Sitt kvar en stund på sängkanten om du blir yr.
- Ordna så att du har telefonen vid sängen.
- Ha gärna en nattlampa tänd.
- Ha gärna en lampa tänd på toaletten och dörren på glänt.
- Tycker du att det är svårt att ta dig till och från toaletten nattetid, tala med kommunens arbetsterapeut/sjukgymnast om lämpliga hjälpmedel

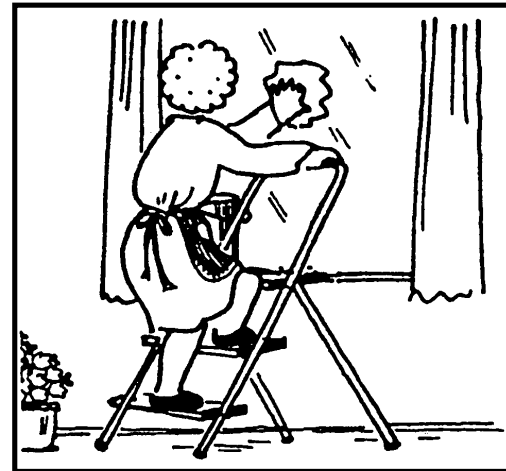
6

Inte så här!



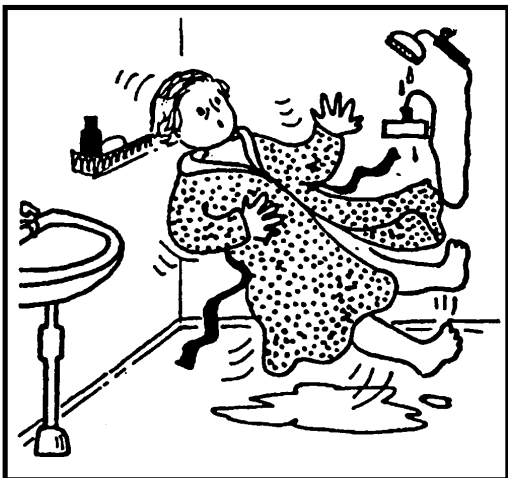
- Stå aldrig på stolar eller pallar.

Utan gör så här!



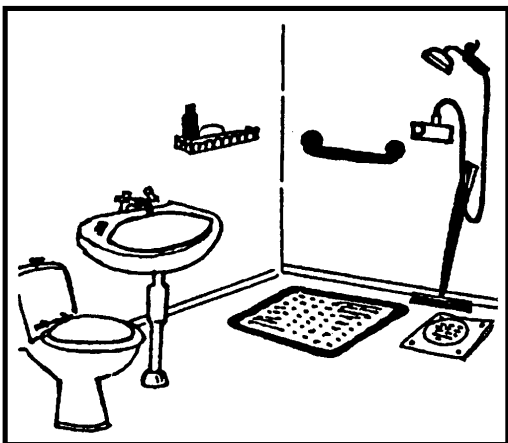
- Skaffa en stadig stege med handstöd.

Inte så här!

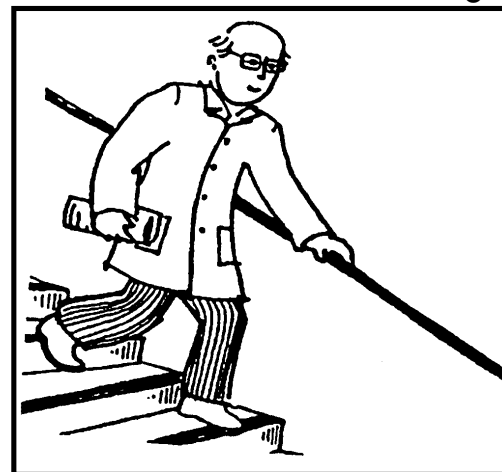


- Gå inte på våta golv i dusch och badrum.

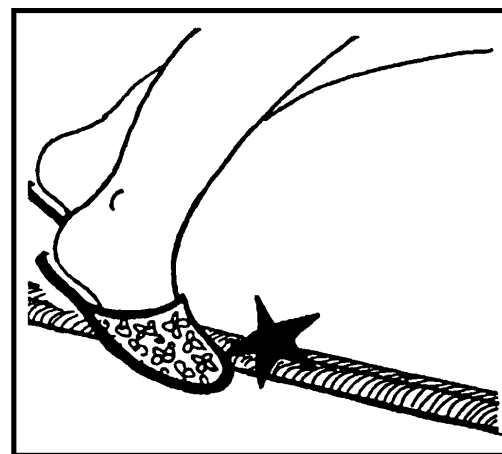
Utan gör så här!



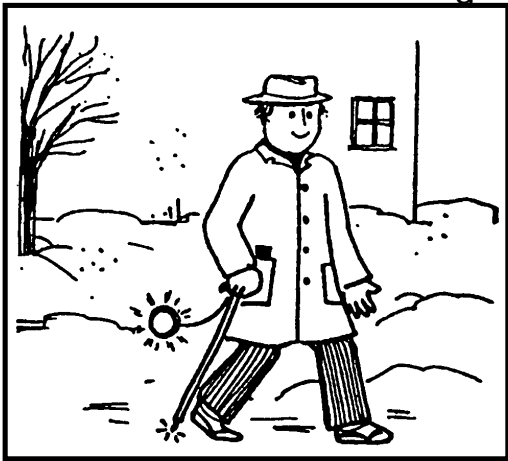
- Använd halkfria gummimattor på golv i dusch och badrum samt i badkaret.
- Montera handtag som stöd i dusch och badrum.



- Använd ledstång när sådan finns.
- God belysning i trappor och antihalkkremor på trappsteg gör din gång säkrare.
- Du som använder dubbelslipade glasögon - var speciellt försiktig när du går i trappor.

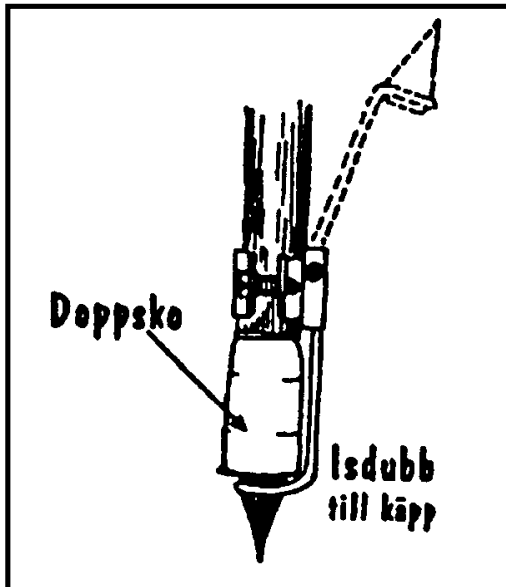


- Tag bort trösklar som inte är nödvändiga.
- Använd skor/ tofflor med bakkappa (häl) inomhus.



- Använd broddar vid halt väglag.
- Käpp med isdubb kan stödja dig vid halka.
- Använd alltid skor med bakkappa (häl) utomhus.

I handeln finns olika modeller av halkskydd.



- Käpp med tillbehör (isdubb, doppsko) kan du få hos sjukgymnast eller arbetsterapeut.
- Kom ihåg att fälla upp isdubben inomhus.
- Byt sliten doppsko.

Checklista

		Ja	Nej
➤	Jag har tagit bort mattor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har halkskydd under mattorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag undviker att polera golven för att minska halkrisken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har tagit bort onödiga trösklar i bostaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag använder skor eller tofflor med bakkappa (häl) inomhus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har halkmatta i badkaret, duschen och på badrumsgolvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har handtag på väggen intill badkaret och/eller duschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Föremål som jag använder ofta i hushållet har jag inom räckhåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag sitter vid av- och påklädning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Ja	Nej
➤	Jag undviker att stå på stolar, pallar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har god belysning i bostaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag har en telefon vid sängen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	I trappuppgången finns fast och god belysning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Trapporna är försedda med stabil ledstång på båda sidorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Trappstegen är försedda med antihalkremsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag använder vid behov käpp och vid halka är den försedd med isdubb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag använder skor med broddar vid utomhusvistelse vintertid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤	Jag använder alltid skor med bakkappa (häl) utomhus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>