

GODA VANOR FÖR EN FRISKARE OCH SÄKRARE VARDAG.



Det är aldrig
för sent att
börja träna!

Bättre balans



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap



Motion

ÄR DEN BÄSTA MEDICINEN

Vi människor är gjorda för rörelse. Träning förbättrar muskelstyrka och balans även hos de allra äldsta. Det är alltså viktigt att hålla igång. Genom träning får du en god fysik och du bevarar din självständighet och livskvalitet. Det är viktigt att träningen är utmanande utifrån varje persons egen förmåga och att öka intensiteten i träningen allt eftersom man blir starkare.

Forskning har visat att styrketräning, och särskilt hög-intensiv sådan, hjälper oss äldre att få starkare muskler. Styrketräningen minskar risken för att vi ska drabbas av exempelvis demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar.

Inspiration för träning och motion – en friskare vardag.

INNEHÅLL

Alla faller
men inte lika lätt **4**

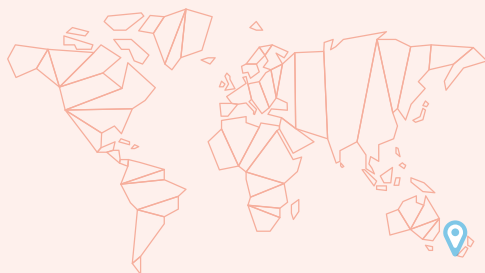
Hemövningar **6**

Säkerhet
i hemmet **14**

Om du ramlar **16**

Hitta rätt **18**

Mina kontakter **19**



Hemövningar med inspiration av Otago träningsprogram

Otago är en fallförebyggande träning för äldre personer som används enligt ett evidensbaserat träningsprogram som utvecklats i Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

www.msb.se
Telefon: 0771-240 240

MYNDIGHETEN FÖR SAMHÄLLSSKYDD
OCH BEREDSKAP (MSB)

Kontaktperson: Inger Mörk
Foto: Johan Eklund, Anna Swanson
Illustrationer: Martin Ek
Produktion: Advant Produktionsbyrå
Tryck: DanagårdLITHO

Publ.nr: MSB887 - juni 2015
ISBN: 978-91-7383-584-8

MSB:s uppgift är att utveckla och stödja samhällets förmåga att hantera olyckor och kriser. Vi bidrar till att samhället förebygger händelser och att vi är beredda när de inträffar. När en allvarig olycka eller kris inträffar ger vi stöd. Vi ska också se till att samhället lär sig av det inträffade.

Det är de
enkla sakerna
som räknas.

Det viktigaste
är att vara
positiv!



ALLA FALLER *men inte lika lätt*

Bra balans
& god fysik

MED GOD FYSIK OCH BRA BALANS KAN MÅNGA
SKADOR TILL FÖLJD AV FALLOLYCKOR UNDVIKAS.

Att promenera 30 minuter dagligen är bra motion. Även gymnastik, dans, trädgårdsarbete och andra aktiviteter där du använder kroppen är bra träning. Genom att vara i rörelse påverkas balansen positivt genom ökad kondition och rörlighet. Du blir stadigare på benen och skelettet blir starkare. Dessutom ger det bättre nattsömn. Komplettera vardagsmotionen med styrketräning någon eller några gånger i veckan.

För en god balans krävs ett samspel mellan synen, balansorganen i örat, känseln i huden och funktionen i leder och muskler. Fysisk aktivitet förbättrar samspelet och minskar risken för obalans samtidigt som förmågan att parera en obalans ökar. Skulle du ändå falla ökar chansen att klara fallet utan en allvarlig skada betydligt.

I den här broschyren finns exempel på enkla övningar som du kan göra

själv för ökad balans och för starkare benmuskler. För otränade muskler är även den kortaste promenad eller enklaste övning bättre än inget alls. Utgå från dina möjligheter och vad som känns lockande.

Flera motionsanläggningar och pensionärsorganisationer erbjuder senorgymnastik och annan verksamhet som passar äldre. Om du har behov av gånghjälpmedel kan du kontakta din vårdcentral/hälsocentral. Många väljer att gå med stavar och då är ispiken bra att ha på vintertid.

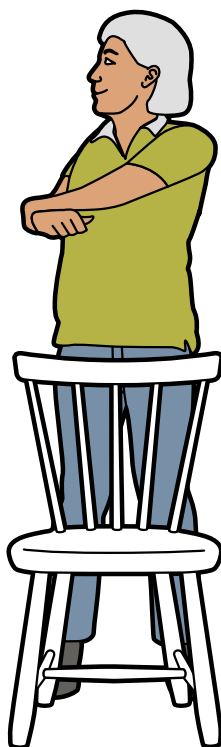
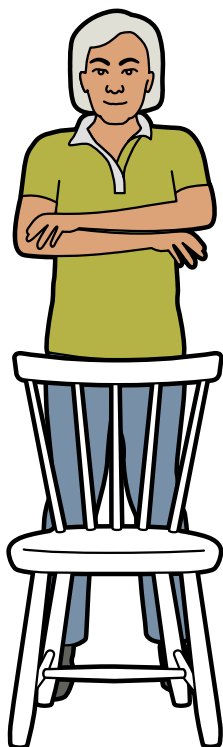
Använd rätt skor till rätt aktivitet. Vid halka finns det olika broddar att sätta på. Det finns även skor med inbyggda dubbar.

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är fysisk inaktivitet och stillasittande den fjärde största orsaken till för tidig död.

Bålvridningar

1. Stå rak med fötterna isär i höftbredd.
2. Lägg armarna i kors framför bröstet eller placera en hand på ett stöd (t.ex. en stabil möbel).
3. Sträck på ryggen (bli lång) och vrid sedan huvudet och axlarna åt höger.
4. Se till att du bara vrider överkroppen (inte höfterna).
5. Återgå till startpositionen och upprepa åt andra sidan.

Vrid tre gånger åt vardera sida. Utför rörelserna lugnt och kontrollerat.



Hemövningar

HÄR FINNS NÅGRA ÖVNINGAR ATT TRÄNA PÅ
HEMMA FÖR ATT FÖRBÄTTRA STYRKA OCH BALANS.

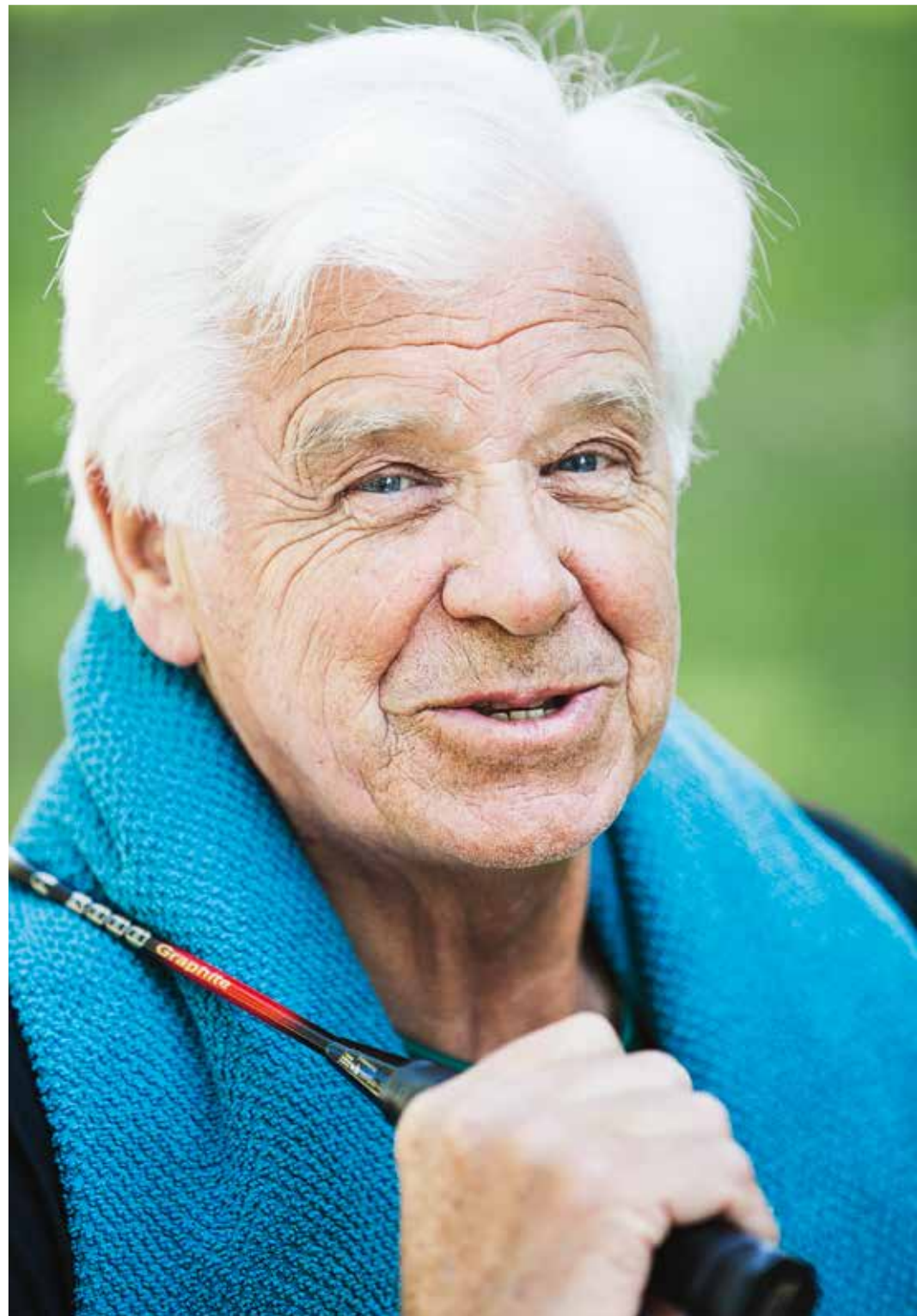
.....

Tåhävningar

1. Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd (diskbänk, bromsad rollator eller en stabil möbel).
2. Gå snabbt upp på tå och lägg vikten på stortårna.
3. Undvik att låsa knäna.
4. Sänk hälarne sakta.
5. Börja med 10 upprepningar och utöka stegvis till 20 när det går bra.

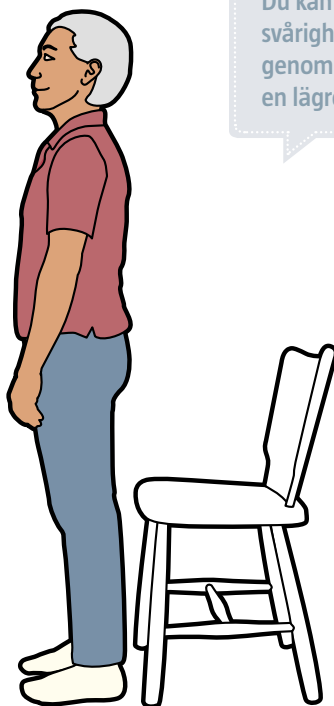
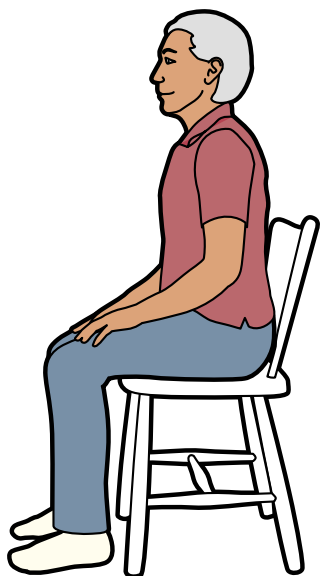
Du kan stegra
svårighetsgraden
genom att släppa
på handstödet.





Uppresningar

1. Sätt dig en bit från stolens ryggstöd.
2. Sitt rak i ryggen.
3. Luta kroppen något framåt.
4. Ställ dig upp (med hjälp av händerna på stolen/låret om det behövs).
5. Innan du sätter dig ned, kontrollera var du har stolen.
6. Sätt dig ned (med hjälp av händerna på stolen eller låren).
7. Börja med 5 uppresningar och utöka stegvis till 10 när det går bra.

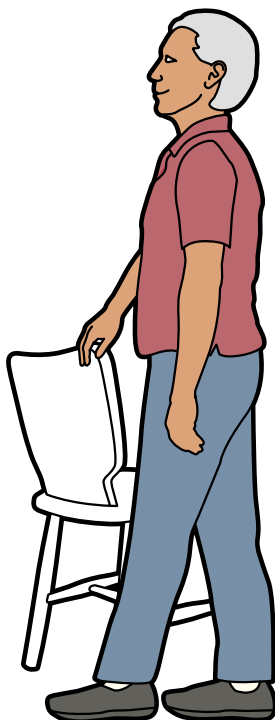


Du kan stegra svårighetsgraden genom att använda en lägre stol.

Tandemstående

1. Stå rak med sidan mot stödet (diskbänk eller en stabil möbel).
2. Placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje.
3. Titta framåt och balansera i 10 sekunder.
4. Placera den andra foten framför och balansera i ytterligare 10 sekunder.
5. *Om detta känns svårt:* Börja med att placera fötterna tätt bredvid varandra och balansera i 10 sekunder.

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet och genom att fortsätta att gå "som på lina" fram- och baklänges.

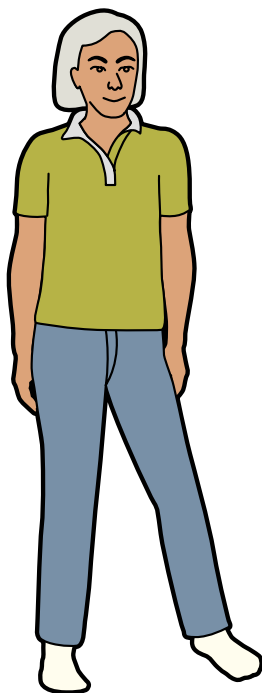
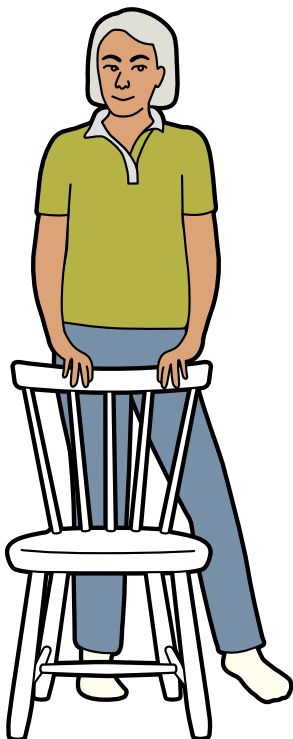




Gå i sidled

1. Stå rak och vänd mot ett stöd (gärna en köksbänk eller en byrå).
2. Gå i sidled utan att rotera i höfterna.
3. Upprepa åt båda håll.
4. Börja med 3 steg och utöka stegvis till 10 steg åt vardera håll.

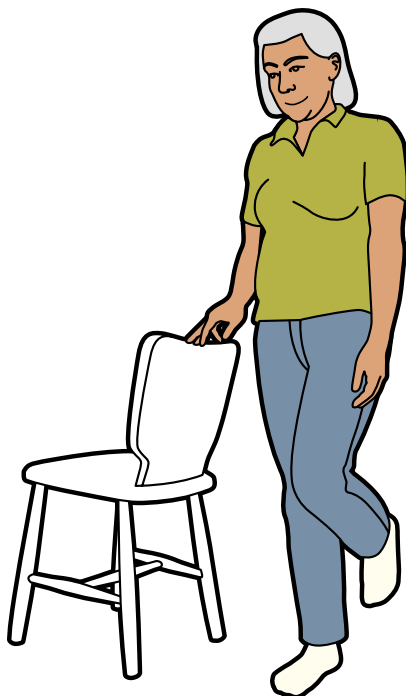
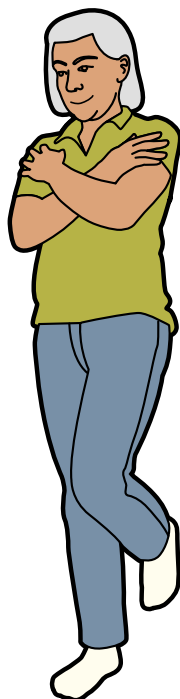
Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet.



Stå på ett ben med stöd

1. Stå nära intill ditt stöd och håll vid behov i det.
2. Stå rak och lyft ena foten från golvet.
3. Håll positionen i 10 sekunder.
4. Upprepa med andra benet.

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet, genom att undvika att ta stöd med benen mot varandra och genom att öka tiden som du håller positionen. Du kan även försöka att blunda.



Säkerhet I HEMMET

HÄR ÄR EN CHECKLISTA PÅ SAKER DU KAN GÖRA FÖR ATT ÖKA SÄKERHETEN I HEMMET. ENKLA ÅTGÄRDER SOM MINSKAR RISKEN FÖR FALLOLYCKOR.

ALLMÄNT

- Mattor ökar risken för att du halkar eller snubblar. Ta bort dem eller lägg halkskydd under.
- Fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet.
- Se till att du har bra belysning i alla rum. En tumregel: För "vanliga glödlampor" ska man välja minst lika många watt som sin ålder. Är man äldre ska man gärna välja 75 watt eller mer.
- Tänd nattlampor som lyser upp vägen till toaletten.
- Skaffa gärna en extra bärbar telefon som du kan ha nära till hands.
- Placera föremål du använder ofta så att du lätt når dem.
- Höga trösklar ökar risken för att snubbla.

TRAPPOR

- Det är bra med en stadig ledstång och halkskydd på trappstegen.
- Halkskydden kan gärna vara i en stark färg.

Enkla åtgärder,
stor nytta.

KÖK

- Placera köksredskap som du använder ofta så att du når dem utan stol eller steg.

HALL

- Se till att du har en stadig stol att sitta på när du tar av och på skorna.
- Dörmattan bör vara halkfri och hel i kanterna.

SOVRUM

- Ha en lampa bredvid sängen så att du lätt kommer åt att tända.
- Placera en telefon lättillgänglig vid sängen.
- Ta det alltid lugnt när du stiger upp. Sitt kvar en stund på sängkanten.
- Sitt ner när du tar av och på kläderna.

BADRUM

- Använd halkskydd i badkar och dusch.
- Sitt gärna ner när du duschar, använd duschpall eller duschbräda.
- Montera handtag som stöd vid badkar, dusch och toalett.
- Lägg en halkfri matta på golvet som du kan sätta fötterna på när du har badat eller duschat.
- Våta golv är hala golv.

FIXARTJÄNST ELLER LIKANDE

- Be om hjälp med gardinbyten, lampbyten eller annat som du har svårt att göra.

Kunskap är trygghet

Kloka tips
vid fall

SMARTA TIPS SOM HJÄLPER DIG NÄR DU HAR RÅKAT RAMLA.
BLI TRYGGARE I HUR DU TAR DIG UPP IGEN.



Det kan vara bra att veta hur du tar dig upp själv om du ramlar.



Att veta vad du ska göra ökar tryggheten.



Öva därför på att komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.



Om du inte kan komma upp själv när du ramlat försök att nå en filt eller ett klädesplagg som kan hålla dig varm.



Gör omgivningen uppmärksam på att du behöver hjälp genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel käpp eller krycka.



En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar också för att tillkalla hjälp.

1



Rulla över på sidan och res dig upp till sittande.

2



Ta dig fram till en stadig möbel, t.ex. en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa.

3



Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.

4



Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller dig i möbeln.

5



Sätt dig sedan ner på möbeln.

**SÅ HÄR TAR DU
DIG UPP IGEN:**

praktiska
5 steg

Hjälpmedel

Inköpsställe

Halkskydd i våtrum

affärer som säljer
badrumsinredning,
stormarknad

Halkskydd till mattor

mataffärer,
stormarknad

Halkskydd till trappor

järnhandel,
byggvaruhus

Handtag

järnhandel,
byggvaruhus,
stormarknad

Nattlampor

lampaffärer,
möbelaffärer,
stormarknad

*Hitta
rätt!*





Mina kontakter

Här har vi listat några telefonnummer som vid akuta eller andra speciella tillfällen kan vara bra att ha lättillgängliga:

Ambulans, polis, brandkår

 Ring: **112**

Giftinformationscentralen

 Ring: **08-33 12 31**

Sjukvårdsrådgivning

 Ring: **1177**

Läs mer på: www.1177.se

Egna telefonnummer som är bra att ha lättillgängliga:

- Daglig kontakt med anhörig eller bekant
- Plats för telefonnummer till din hälsocentral/vårdcentral

.....

.....

.....



