

Skador i hemmet och benskörhet.

Denna gång handlar det om vad du kan göra själv för att öka din säkerhet i hemmet. En del saker är lätta att åtgärda. Andra saker beror på din rörlighet. Har du svårt att klättra i köksstegar? Har du svårt att gå i och ur badkaret? Ibland handlar det om självklara saker som man kanske inte tänker på och därför skickar jag en kontrollista där du själv kan se vad du bör tänka på.

Det finns mer att läsa här:

<http://www.dinsakerhet.se/Aldres-sakerhet/Risker-for-aldre/>

Du vet väl att vi nordbor är den mest bensköra befolkningen i världen. Benskörhet (Osteoporos) ger i allmänhet inga symtom som förvarnar om att benkvaliteten försämrats. Vid benskörhet ökar risken för benbrott i handleder, överarmar, lårbenshalsar, bröst- och ländkotor. Det ger inte bara smärtor och obehag vid skadetillfället utan kan också leda till livslång funktionsnedsättning. Var därför rädd om dig så att du inte faller! Och har du fått ett armbrott eller benbrott finns anledning att undersöka skelettets kvalitet eller kanske starta medicinsk behandling.

Benskörhet kan i viss mån förebyggas:

Motionera regelbundet hela livet. Det är aldrig för sent att börja. Fysisk aktivitet stärker benen i kroppen och du får färre benbrott. Hitta en motionsform som passar dig. En halvtimmes promenad tre till fyra gånger i veckan kan räcka för att göra skelettet hållbart. Träning stärker dessutom musklerna och ger dig bättre balans. Det minskar risken för att du ska falla och skada dig.

En sund livsstil i allmänhet är bra, särskilt en bra portion solljus och kost med tillräckligt kalk (calcium) och D-vitaminer.

Vill du veta lite mer kan du se följande länk:

<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Benskorhet/>

I nästa hälsobrev skall jag skriva om sömnlöshet och ge några råd om hur man kan lindra problemet.

Checklistan innehåller påståenden som besvaras med ja eller nej.
Reflektera över svaren och fundera på hur eventuella nej kan ändras till ja.

Undvika fall **Ja Nej**

Ber om hjälp i stället för att klättra på pallar och stolar.

Bra belysning.

Lättåtkomliga hängare för ytterkläder.

En stadig plats att sitta på vid av- och påklädning.

Långt skohorn.

Inneskor och tofflor med bak-kappa som sitter ordentligt på fötterna.

Torkar golv men polerar dem inte.

Halkskydd under mattor.

Fastsatta el- och telefonsladdar.

Bärbara telefoner.

Telefon vid sängen.

Bra nattbelysning.

Halkmatta i badkar, dusch och på badrumsgolvet.

Duschpall eller sittbräda i badkaret/duschen.

Stadigt handtag på väggen vid badkaret och i duschen.

Saker som används ofta finns lättillgängliga.

Har skaffat de hjälpmedel som behövs.

Ledstänger och halkskydd i alla trappor.

Undvika brand **Ja Nej**

Brandvarnare fungerar.

Sängrökning är otänkbart.

Brandsläckare och brandfilt finns och är lättillgängliga.

Ja Nej

Använder ljusstakar av icke brännbart material.

Timer för spis, strykjärn och kaffebryggare.

Uppmärksammar fel på sladdar eller annan elektrisk utrustning.

Undvika förgiftning **Ja Nej**

Vet att det finns doseringshjälpmedel för mediciner, t ex dosett.

Tar den dos av läkemedel som ordinerats.

Använder läsglasögon om sådana behövs för att undvika förväxling av läkemedel och för att dosera rätt.

Använder bara receptbelagda läkemedel om de ordinerats till mig själv.

Lämnar gamla och överblivna läkemedel åter till Apoteket.

Förvarar kemikalier i sina originalförpackningar.

Vet var man ska vända sig vid en förgiftningssituation.

Har medicinskt kol hemma om det skulle bli aktuellt att ta/ge i en förgiftningssituation.

Allmänna välbefinnandet **Ja Nej**

Motionerar regelbundet.

Äter allsidig kost.

Dricker tillräckligt med vatten.

Aktuell telefonlista om något händer.