

Kiladalens SPF 23-03-13

Fallprevention

Ökad fallrisk

- Skor och klädsel
- Mattor
- Tidigare fall
- Läkemedel
- Långt skohorn, elastiska skosnören. Trånga / vida kläder
- Ta bort
- Fortsatt nedsatt funktion
- Fråga hur olika läkemedel påverkar varandra



- Syn

- Sjukdomar?
Glasögonen?
Tillräckligt ljus?

- Hörsel

- Vaxpropp?
Hör att någon kommer
bakom?

- Förmåga att tugga och
svälja

- Näring

Nedsatt fysisk funktion

- Inaktivitet
- Stroke
- Parkinson 's sjukdom
- MS
- Hjärtsvikt / flimmer
- B-12 brist
- Fraktur

Nedsatt fysisk funktion

- Ledrörlighet
- Styrka
- Balans / koordination
- Träna
- Träna
- Träna

Träna rörlighet

- Fotleder – knäböj, knät långt fram.
- Knän – sträck
- Höfter – knäböj och rotera
- Ryggrad – polisman 's gång. Spinal stenosis?
- Skuldror – tumme upp / dra armarna bakåt
- Nacke – rotera till ytterläge. Håll kvar.
- Tumme – långsam stretch ”bakåt”.

Träna balans

- ”Skridskohopp”. Stå still innan byte till andra foten.
- Tennis och liknande aktiviteter
- ”Tung styrka”, trött

Tack

