

Så minskar du risken att falla

**Balansera
mera**



Innehåll

Enkla saker du kan göra för att inte falla	3
Rätt mat gör din kropp starkare	5
Träning och motion gör dig stark	9
Fråga om dina mediciner	19
Gör ditt hem säkrare och minska risken att falla	22

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen. Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats. Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran. Frågor om alternativa format skickas till alternativaformat@socialstyrelsen.se

Artikelnr 2017-12-34

Tryck Åtta45 tryckeri AB, maj 2018

Foto omslag Matton, övriga sidor André Gottfridsson, Houdina Group AB

Illustrationer Tom Georgii, Luckylane.se

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet.



Att falla är den vanligaste olyckan

Att falla är den olyckan flest människor dör av och det som flest människor besöker sjukhus och akutmottagningar för.

De flesta som faller och skadar sig är gamla.

Men många fall går att hindra innan de händer.

Om du äter bra, motionerar och har koll på dina mediciner kan du minska risken att falla.

Det är också viktigt att ha ett säkert hem.

I den här broschyren får du många råd och tips på hur du kan minska risken att falla.

Enkla saker du kan göra för att inte falla

**Det finns enkla saker du kan göra för att inte falla
och för att skada dig mindre om du skulle falla.**

- **Motionera regelbundet**

Välj träning som är bra för balansen och gör skelettet starkt.

Gärna något du tycker är roligt och träna gärna i grupp.

Bra träning är till exempel dans, yoga eller promenader.

Att gå i trappor är också bra.

Börja med något du klarar utan problem och öka försiktigt.

- **Ät rätt mat**

Ät varierad lagad mat regelbundet.

Ät kött, fisk, ägg, bönor eller mjölkprodukter till varje måltid.

Det är mat som är bra för musklerna.

Drick mjölk, filmjölk eller yoghurt ofta.

Det är mat som är bra för skelettet.

- **Drick ofta**

Drick både till maten och mellan måltiderna.

Drick mer när det är varmt.

En del mediciner gör att du inte känner dig törstig,
men kom ändå ihåg att dricka.

- **Fråga din läkare om dina mediciner**

Vissa mediciner gör dig trött

och kan göra att du får sämre balans.

Berätta det i så fall för läkaren.

Kanske kan läkaren ge dig mindre av någon medicin
eller byta din medicin.

- **Kontakta din vårdcentral om du är orolig**

Om du har fallit någon gång eller är rädd för att falla kan du prata med någon på din vårdcentral.

Då kan de berätta hur du ska göra för att känna dig tryggare.

De kan också kontrollera om ditt skelett behöver bli starkare.

- **Undersök din syn och hörsel regelbundet**

Dålig syn och dålig hörsel kan göra din balans sämre.

Då faller du också lättare.

- **Sköt om dina fötter**

Om du har ont i fötterna kan du få sämre balans.

Prata med din läkare eller en fotvårdare om du har några problem med fötterna.

- **Gör ditt hem säkrare**

Se till att sladdar och mattor inte ligger så att du kan snubbla på dem.

Lampor med bra ljus hindrar dig också från att snubbla.

Se också till att möblerna passar bra för dig.



Rätt mat gör din kropp starkare

**Om du äter rätt mat och tränar
får du starkare muskler och bättre balans.**

Bra mat gör dig starkare

När du blir äldre blir kroppen svagare.

Maten ger dig energi och näring
som gör musklerna och skelettet starkare.

Det är viktigt att träna och tänka på vad du äter
för att hålla din kropp stark och frisk
och minska risken att falla.

Minskar du i vikt utan att du vill det?

Prata med din läkare i så fall.

Kanske beror det på att du har dålig aptit,
eller att du inte känner vad maten smakar.

Det kan också bero på dina mediciner.

Om du går ner i vikt kan du också bli svagare,
få sämre balans och falla lättare.

Du behöver mer protein och fett när du blir äldre

Gamla människor behöver äta lite mer protein, fett
och D-vitamin än den som är yngre.

Tänk också på att få i dig tillräckligt med mat,
särskilt om du äter små portioner.

Om du äter två lagade måltider varje dag
får du antagligen i dig vad du behöver.

Till lunch och middag är det bra om du äter
både protein som kött, fisk och ägg,
kolhydrater som ris, pasta, potatis, bröd,
grönsaker och rotfrukter.



Det här behöver du äta varje dag:

- Olika sorters fett, till exempel rapsolja, olivolja smör, fet fisk, mjölkprodukter eller nötter.
- Olika sorters kolhydrater, till exempel bröd, gryn, potatis, ris eller pasta.
Välj gärna fullkornsbröd eller fullkornspasta.
- Protein bör du äta till varje måltid, till exempel ägg, fisk, kyckling, kött eller ost och andra mjölkprodukter.
Ärtor, bönor, linser och kikärter är också bra protein.
- Vitaminer och näringsämnen som finns i frukt, grönsaker, rotfrukter och bär.

Om du har dålig aptit

Det är vanligt att aptiten blir sämre när du blir äldre.

Det kan bero på någon medicin du äter
eller att maten inte smakar lika gott som förr.

Det kan också kännas tråkigt att äta om du är ensam.

Försök att äta tre mål mat om dagen och gärna mellanmål
även om du inte har lust att laga mat eller äta.

Då tar du bättre hand om dig själv.

Om du går ned i vikt behöver du äta mer fett.

Ta gärna lite smör på potatisen och i gröten,
majonnäs till fisken, olja på salladen
och gräddfil i filen.

Tips om maten

- Ta dig tid att äta i lugn och ro.
Vänta inte för länge mellan måltiderna.
Ät gärna ett mellanmål mellan måltiderna.
- Försök att äta protein, fett, kolhydrater,
frukt och grönsaker varje dag.
Välj mat som är både god och nyttig.
- Kokta rotfrukter och grönsaker
med en klick smör eller olja på
ger extra energi.
- Välj mat som ser god ut och har färger.
Då får du bättre aptit och äter mer.
Frukter och grönsaker med mycket färg
är ofta nyttiga också.
- Ät lite mer protein och fett om du har dålig aptit.
Det behöver du när du blir äldre.



Träning och motion gör dig stark

Forskning visar att träning och balansövningar minskar de skador du får om du faller.

Även du som är gammal får starkare muskler och skelett, bättre balans och kondition när du tränar.

Det tar inte lång tid innan du märker skillnad om du börjar träna.

Om du får starkare muskler minskar du också risken att falla.

Träning och motion är bra för balansen

Att ha bra balans är viktigt för att minska risken att falla.

När du tränar minskar också risken för att få vissa sjukdomar.

Om du tränar blir dina muskler starkare.

Då blir du också bättre på att hålla balansen.

När du tränar sover du bättre.

Börja med rolig träning som passar dig

Välj träning som passar dig och din kropp.

Försök hitta träning som du gillar

så du kan och vill träna regelbundet.

Om du är otränad är det bra att börja med

korta promenader eller göra enkla övningar.

Tänk efter vad du klarar och välj den träning
som känns rolig.

Många tycker att det är roligare att träna i grupp.

Gör gärna övningar som gör dina muskler starkare
och tränar balansen.

Du kan också få träning bara av att arbeta i hemmet
eller i trädgården, gå och handla eller promenera.

Börja träna något som du klarar av och öka försiktigt.

Börja sedan träna fler gånger i veckan

och lite längre tid varje gång innan du ökar tempot.

På så sätt minskar du risken att skada dig.

Förslag på bra träning

Bra träning är när du flyttar och lyfter din egen kropp.

Det kan till exempel vara Tai Chi, dans och att gå i trappor.

Att promenera 30 minuter om dagen är bra motion.

Styrketräning är bra för att dina muskler ska bli starkare.

Om du promenerar varje dag och styrketränar

två gånger i veckan får du bra träning.

Sitt inte still länge

Det är bra om du reser dig upp regelbundet
om du ofta sitter still länge.

Då använder du benmusklerna och får fart på kroppen.
Om du inte kan resa dig kan du istället
göra övningar sittande.

Använd rätt skor för att gå säkrare

Det är viktigt att använda rätt skor,
både när du tränar och promenerar.
Då går du säkrare och halkar inte lika lätt.
Skorna ska gå upp över hälen och ha sulor
som inte halkar.
Sätt broddar på skorna när det är halt.

Att gå med stavar kan kännas säkrare.
På vintern kan du sätta ispikar på stavarna.
Prata med någon på din vårdcentral
om du behöver något hjälpmedel för att gå säkert.

Exempel på enkla övningar du kan göra själv

På många gym och pensionärsföreningar
finns träning och gymnastik för äldre.
Du kan också själv göra enkla övningar
som ger dig starka benmuskler och bättre balans.

Här får du några exempel på övningar.
Du får också förslag på hur många gånger
du kan göra övningarna.
Gör gärna fler och fler gånger när du har kommit igång.

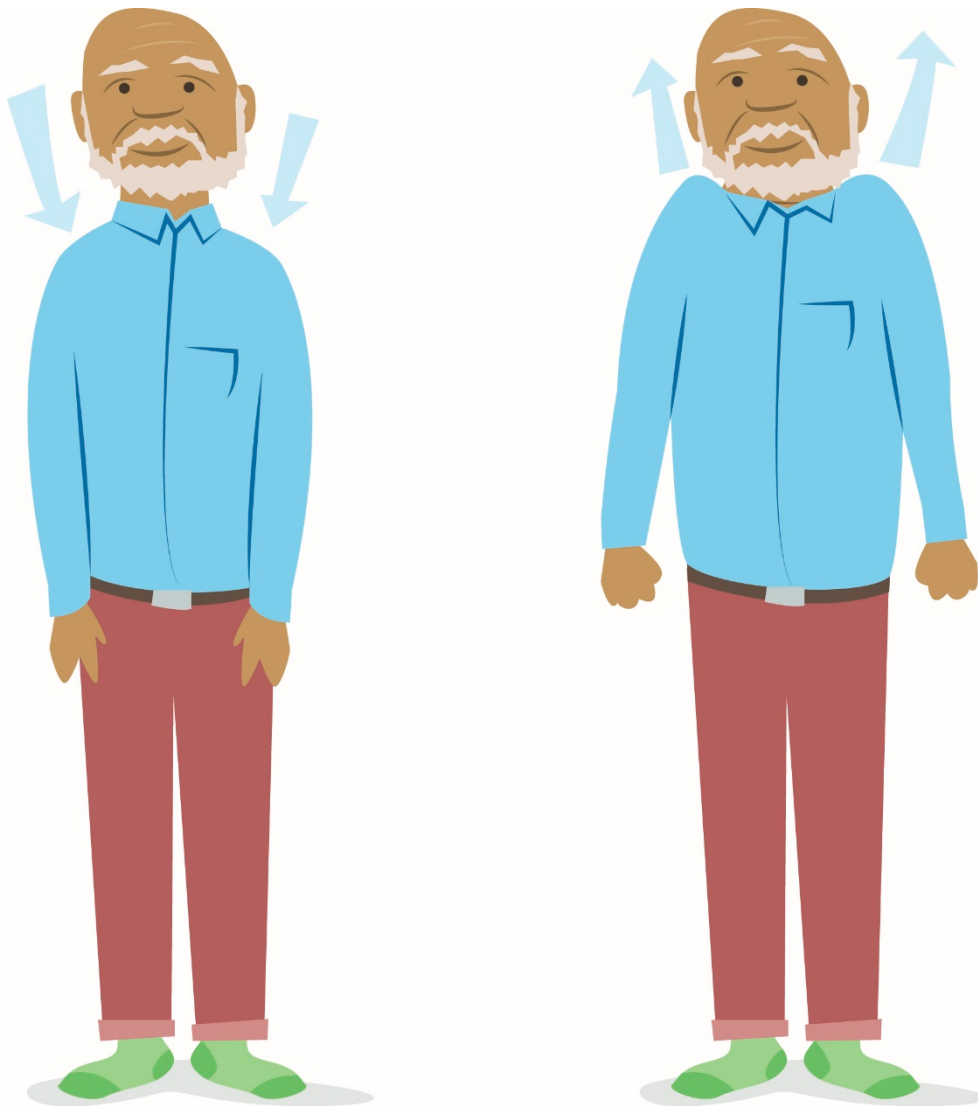
Lyft skuldrorna

Sitt eller stå när du gör övningen.

Dra upp axlarna till öronen, håll kvar axlarna en stund
och sänk ner dem sedan.

Knyt händerna när du drar upp axlarna
och spreta med fingrarna när du sänker ner dem.

Gör övningen 12 gånger.



Runda ryggen och svanka

Sitt när du gör den första övningen.

Böj ihop dig framåt med händerna på knäna.

Gör långsamt ryggen rak och lägg händerna på stolsitsen bakom dig med fingrarna framåt.

Svanka ryggen så mycket som möjligt.

Gör övningen 4 gånger.

Stå när du gör den andra övningen.

Böj knäna, runda ryggen

och lägg händerna på låren eller knäna.

Gör långsamt ryggen rak

och sätt händerna i nedre delen av ryggen.

Svanka ryggen så mycket som möjligt.

Gör övningen 4 gånger.



Rör på axlarna

Sitt eller stå när du gör övningen.

Håll en handduk med båda händerna.

Sträck armarna mot taket, sträck på ryggen
och dra armarna så långt bakåt som möjligt.

Tänj 3–4 gånger.

Ta ner armarna.

Gör övningen 4 gånger.



Flytta kroppens vikt

Sitt när du gör den första övningen.

Luta dig så långt åt sidan

att skinkan på din bak lyfter lite från stolen.

Luta dig åt andra sidan och gör samma sak.

Gör övningen 6 gånger åt varje håll.

Stå när du gör den andra övningen.

Stå bredbent.

För över din vikt till höger ben

och sedan till vänster ben.

Böj lite på det ben som du lägger vikten på.

Gör övningen 6 gånger åt varje håll.



Ställ dig på tå

Sitt när du gör den första övningen.

Sitt långt fram på en stol

med fötterna stadigt i golvet.

Lyft hälarna med tårna i golvet 8 gånger.

Skaka sedan lite på benen.

Stå när du gör den andra övningen.

Lyft hälarna med tårna i golvet 8 gånger.

Ta stöd på en stol eller en vägg om du behöver.



Res dig upp från en stol

Sitt på en stadig stol.

Sätt den ena foten framför den andra
som när du promenerar.

Försök att resa dig upp så du står.

Om du behöver stöd för att komma upp
kan du ställa stolen vid ett stadigt bord
som du kan hålla i med handen.

Gör övningen 8 gånger.



Lyft knäna

Sitt eller stå när du gör övningen.

Lyft det högra knäet högt

och håll emot med vänster hand när du lyfter knäet.

Ta ner benet och gör likadant med det vänstra knäet
och högra handen.

Gör övningen 4 gånger för varje ben.





Fråga om dina mediciner

**Vissa mediciner ökar risken för att du ska falla,
till exempel för att de gör dig trött eller yr.**

**Det är viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar,
både var för sig och tillsammans med andra mediciner.**

Fråga läkaren som skriver ut dina mediciner.

**Speciellt viktigt är det att fråga om du har flera läkare
som skriver ut mediciner till dig.**

Du kan också fråga på apoteket om medicinerna.

Mediciner fungerar olika på yngre och äldre

Mediciner som du hade när du var yngre

kan fungera annorlunda när du blir äldre.

De kan till exempel finnas kvar längre i kroppen
eller bli för starka.

Därför kan du bli yr eller trött av medicinerna.

Vissa mediciner ökar risken att falla

Mediciner som är lugnande och minskar ångest

kan öka risken att falla.

Även sömnmedicin och medicin mot depression
kan göra att du faller lättare.

Medicin mot smärta som till exempel morfin
och några mediciner mot hjärt- och kärlsjukdomar
kan också öka risken att falla.

Om du äter flera av dessa mediciner
kan risken att falla bli stor.

Alkohol kan göra att många mediciner fungerar starkare.

Att dricka alkohol tillsammans med sömnmedel
eller starka mediciner med morfin mot smärta
ökar risken att falla.

Våga fråga din läkare om dina mediciner

Forskning visar att just mediciner ofta gör
att gamla människor faller och skadar sig.

Därför är det viktigt att du frågar din läkare
om hur dina mediciner fungerar.

Var inte rädd för att fråga, även om du känner dig besvärlig.

Du har rätt att fråga och det är viktigt
att du är rädd om dig själv och din hälsa.

Frågor du kan ställa till doktorn om dina mediciner:

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Finns det något annat än medicin som kan hjälpa mig?
- Om det inte finns något annat,
vad ska jag tänka på med medicinen?
- Jag har redan flera olika mediciner.
Kan jag få hjälp att kolla om jag behöver alla?
- Ökar medicinen risken att jag ska falla,
till exempel för att den gör mig yr?
- Kan medicinen öka risken att jag ska falla
om jag tar andra mediciner samtidigt?

Känn efter hur dina mediciner fungerar

Det är bra att känna efter ordentligt
hur dina mediciner fungerar.

Skriv upp när du börjar med en ny medicin
och skriv gärna om hur du känner dig
när du använder medicinen.

Skriv om du märker att du till exempel blir yr
eller om något annat inte känns bra.

Om du skriver upp hur det känns med medicinen
kan du ta med dig det du skrivit till din läkare.

Då kan ni diskutera om du behöver ändra något
med din medicin eller få en annan medicin.





Gör ditt hem säkrare och minska risken att falla

Ganska enkelt kan du göra ditt hem säkrare och minska risken att falla.

- **Kontrollera dina mattor**

Se upp med kanter på mattor som sticker upp.

Ett halkskydd under mattan hindrar mattan att glida.

- **Kontrollera dina sladdar**

Försök sätta fast sladdarna längs väggen

så du inte snubblar över dem.

- **Se till att ha bra belysning**

Det är viktigt att ha bra lampor i bostaden och i trappan.

Det kan vara bra med en lampa som är tänd på natten.

- **Ha med dig en mobiltelefon**

Om du har med dig en mobiltelefon

kan du ringa och få hjälp om du skulle råka falla.

- **Ta bort dörrtrösklar**

Om dörrtrösklarna är i vägen för dig kan du få hjälp med att ta bort dem.

- **Ha vanliga saker nära dig**

De saker du använder ofta, till exempel köksaker, ska du försöka ha nära där du behöver dem.

- **Se till att du har en stol att vila på**

Där du tar av och på dig skorna är det bra att ha en stol. Även någon annanstans där du kan behöva vila är det bra att ha en stol.

- **Använd halkskydd i duschen eller badkaret**

Använd en matta med halkskydd att stå på efter badet eller duschen. Kanske behöver du en pall att sitta på i duschen?

- **Använd en stadig stege eller be om hjälp**

När du till exempel ska byta gardiner eller byta batteri i brandvarnaren, be om hjälp eller använd en stadig stege.

I många kommuner finns särskilda personer som kan hjälpa till med sådana arbeten.

Så minskar du risken att falla – Balansera mera!

Alla kan falla men med rätt mat, motion och koll på dina mediciner kan du minska risken för fall.

Så minskar du risken att falla

(artnr 2017-12-34) kan beställas från

Socialstyrelsens publikationsservice.

www.socialstyrelsen.se/publikationer

E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Fax: 035-19 75 29

Publikationen kan även laddas ner från www.socialstyrelsen.se