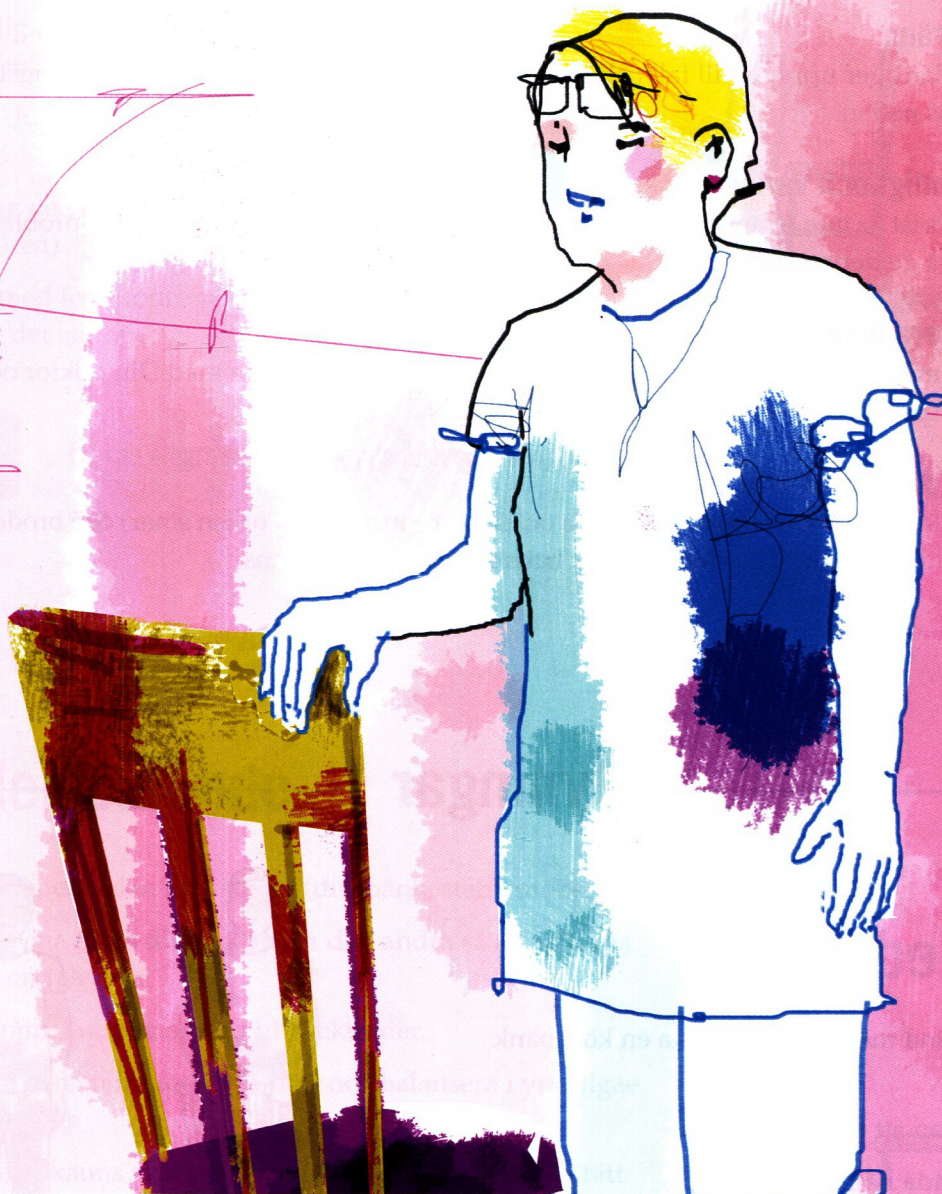


# 5 TIPS FÖR ATT UNDVIKA FALL

BÄTTRE TÄNKA EFTER FÖRE



Äldre 65+, är överrepresenterade i nästan alla typer av olyckor, där fallolyckan är den vanligaste.

Fyra äldre dör varje dag till följd av en fallolycka och 135 personer skadar sig så allvarligt varje dag att de blir inlagda på sjukhus. Äldres fallolyckor kostar förutom ett stort eget lidande samhället drygt 9 miljarder årligen.

## 5 tips för att undvika fall

### 1. Se över ditt hem

Mattor, sladdar, hur du har det i skåpen för att undvika onödigt klättrande, en bra stege med handtag m.m. Ta gärna hjälp av MSB:s checklista och broschyr *Säkerhet i vardagen*.

### 2. Balansträna

Dålig balans ger upphov till fall och balansen är en "färskvare" se de enkla träningstips som finns nedan.

### 3. Ät ordentligt och varierat

Näringsbrist är inte ovanlig särskilt för "äldre, äldre". Näringsbrist ger balansproblem och kan också ge depression.

### 4. Kontrollera dina mediciner

Felaktig medicinering är inte ovanlig. Har du flera mediciner, tala med Din doktor och/eller be Apoteket kontrollera i sitt nya datasystem.

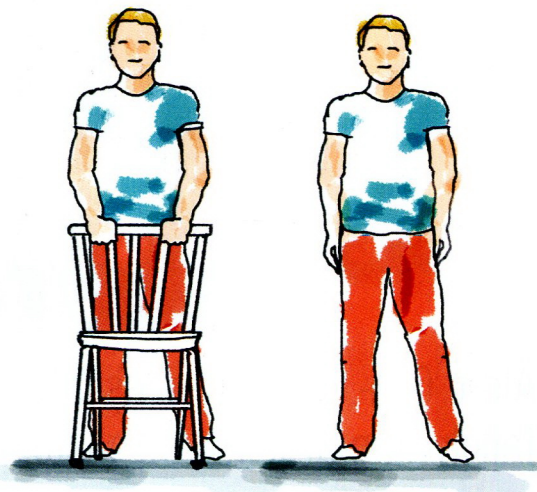
### 5. Använd de hjälpmedel som finns

T.ex. Rullatorn om du behöver den (bra också som sittplats om orken sinar) och broddar vintertid. Dessutom "FixarMalte" eller hans kollegor där de finns.

## Övningar

### Gå i sidled

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

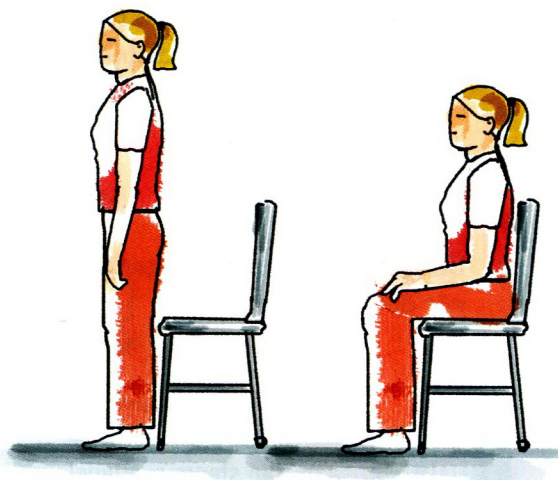


#### TIPS!

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 fem uppresningar och utöka stegvis till 10 när det går bra.

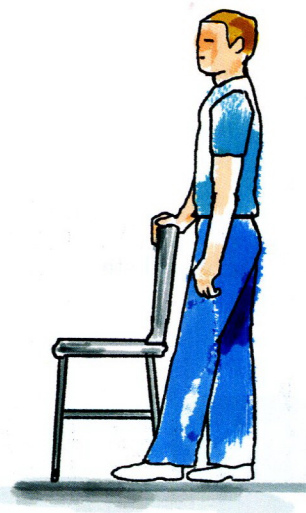


## TIPS!

Du kan stegra svårighetsgraden genom att använda en lägre stol.

# Tandemstående

1. Stå rakt med sidan mot stödet (diskbänk, 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.



## TIPS!

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

# Tåhävningar

1. Stå rakt med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd (diskbänk, bromsad rullator, 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.

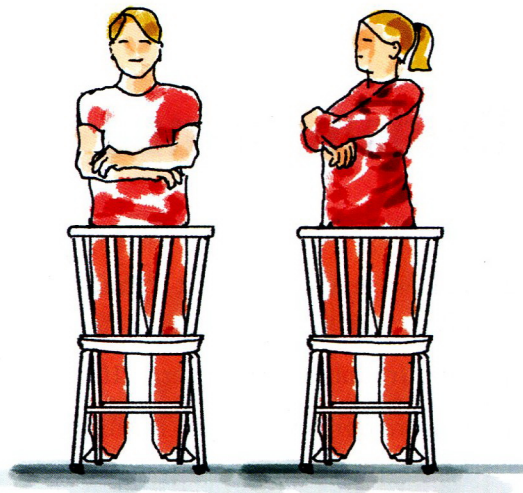


## TIPS!

Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet.

# Bålvridningar

1. Stå rakt 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 startposition och upprepa åt andra sidan.



## TIPS!

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