

Fallförebyggande åtgärder

Bostad

- ”säkrare hem med små medel.”

Belysning

Dåligt ljus utgör fallrisk. Skaffa bra, men inte bländande belysning och var noga med att tända den.

Badrum

Skaffa halkskydd och något att sitta på i ditt badkar eller i din dusch.

Många falloolyckor sker nattetid i samband med toalettbesök låt gärna en lampa vara tänd.

Kök

Kliv inte upp på stolar eller stegar, det är lätt att tappa balansen. Placera köksredskap och porslin som du använder dagligen så att du lätt når dem.

Mattor

Det är lätt att halka eller snubbla på lösa mattor, även dörrmattan. Plocka bort dem eller använd halkskydd under mattan

Möbler

Använd stol med armstöd, det underlättar uppresning. Undvik snurrfåtölj.

Möblering

Se till att ha god framkomlighet så att du inte fastnar med ditt gånghjälpmedel.

Sladdar

Lösa sladdar utgör ett hinder. Sätt fast dem så att du inte snubblar.

Sovrum

Tänk på att ha bra belysning. Tänd lampan om du går upp nattetid.
Möblera så att det är gott om utrymme kring sängen.

Telefon

Se till att ha telefonen inom räckhåll när du ligger i sängen.

Kläder och skor

- ”kläder och skor är viktigare än du tror”

Kläder

Sitt ner när du tar på dig kläder och skor. Ta god tid på dig!

Skor

Var noga med att använda halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.

Antihalkstrumpor är ett bra alternativ.

- ”daglig aktivitet ger livslång vitalitet”

Aktivitet och vila

Det är aldrig för sent att börja motionera. Kroppens rörelseförmåga försämras med åldern, därför är det extra viktigt att hålla igång kroppen när man blir äldre. Motion förebygger övervikt, diabetes, ryggsbesvär, benskörhet m.m.

Exempel på vardagsmotion eller lämpliga aktiviteter är dagliga promenader med eller utan stavar, dans och trädgårdsarbete. Det är viktigt att blanda aktivitet och vila, kroppen behöver även tid för återhämtning.

Mat och dryck

- ”bra mat ger näring och livslust”

Att äta näringsrik och varierad kost är en grundförutsättning för att hålla dig frisk. Skelettet behöver kalk för att inte bli skört. Mjölkprodukter, vissa frukter och grönsaker innehåller mycket kalk. D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalk. Fet fisk som lax, makrill och sill innehåller mycket D-vitamin.

För lite vätska kan göra dig glömsk, yr, ostadig och trött. Därför är det viktigt att dricka regelbundet under dagen, även när du inte är törstig.

Tips

- Be dina anhöriga eller bekanta om hjälp när du känner dig osäker. I många kommuner finns även en ”Fixartjänst” som utför vissa uppdrag.

- Via din vårdcentral kan du få kontakt med:
 - fysioterapeut vid frågor kring gång och gånghjälpmedel.
 - arbetsterapeut gällande övriga hjälpmedel och bostadsanpassning.
- Har du trygghetslarm så var noga med att använda det dygnet runt, även på natten och i duschen.
- Ta det lugnt och stressa inte när det ringer på dörren eller i telefonen.
- Tänk på att det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Fråga gärna din läkare eller på apoteket vilka biverkningar just dina mediciner har.

Checklista

- Ta bort lösa mattor i din bostad.
- Ta bort trösklar. (Kontakta fastighetsägaren om du bor i hyresrätt eller be om hjälp i egen bostad.
- Använd inneskor med hälkappa.
- Använd en bärbar telefon eller en extra telefon vid sängen.
- Fäst upp dina elektriska sladdar så de inte ligger på golvet.
- Skaffa nattlampa så att du inte snubblar om du är uppe på natten.
- Se till att ha bra allmän belysning i din bostad.
- Se till att du lätt kan nå de föremål du använder dagligen, till exempel i köket.
- Antihalkmatta bör användas i dusch/badkar.
- Stabila stolar.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Lars Björk, (larbj14), Enhetschef

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-588

Version: 2.0

Giltig från: 2025-02-20

Giltig till: 2027-02-19