



Så håller du dig på benen

Bakgrund

Denna broschyr är framtagen av arbetsterapeuter och fysioterapeuter inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Dietister har sammanställt kostråden.

Vi vill ge dig förslag på hur du kan påverka din vardag. Med dessa råd kan du själv minska risken att falla.

Enkla åtgärder ger god effekt!

Innehåll

- **Mat & dryck**
- **Aktivitet & träning**
- **Hjälpmedel**
- **Bostad**
- **Andra tips och råd**

Mat & dryck

"bra mat ger näring och livslust"

Grundförutsättningen för en god hälsa är **näringsrik** och **varierad** mat. Energi och näring behövs flera gånger om dagen hela livet. Nattsömnen blir bättre av ett mellanmål på kvällen.

Kalcium och **D-vitamin** behövs för att bibehålla ett starkt skelett. Kalcium finns rikligt i mjölk, fil, yoghurt och ost, men även i gröna bladgrönsaker som nässlor, spenat och grönkål. D-vitamin får vi från solljuset under sommarhalvåret samt i livsmedel som lax, makrill, sill, tonfisk och ägg.

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

Aktivitet och träning

"daglig aktivitet ger livslång vitalitet"

Det är viktigt att röra på sig, det är aldrig för sent att börja!

Exempel på motion är dagliga promenader, hushållssysslor, trädgårdsarbete och dans. Det är bra att variera mellan aktivitet och vila. Kroppen behöver tid för återhämtning.



Styrka

Styrke- och balansträning kan förebygga fall! Träna en eller flera gånger per dag.



Uppresningar med stöd av händerna.

Öka svårigheten genom att inte ta stöd.

Balans

Ställ dig så att du lätt kan ta stöd av något, om du känner dig osäker.



Stå med fötterna ihop utan stöd.

Öka svårigheten genom att vrida på huvudet, vrida på överkroppen eller blunda.



Stå på ett ben med så lite stöd som möjligt.

Öka svårigheten genom att inte hålla i något alls.

Hjälpmedel

Kläder och skor

"kläder & skor är viktigare än du tror"

Ta god tid på dig när du klär dig!

Det är bra att sitta ner när du tar på/av dig byxor och skor.

Hjälpmedel som kan underlätta på/avklädning är griptång, strumppådragare och långt skohorn.



Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten, gärna med hälkappa. Antihalkstrumpor är ett bra alternativ.

Din bostad

Se till att ha en god framkomlighet i bostaden och runt sängen.

Badrum

- Använd något att sitta på i ditt badkar eller i duschen

Belysning

- Skaffa en bra belysning och ha gärna en lampa tänd under natten

Kök

- Placera köksredskap och porslin så att du lätt når dem

Mattor

- Ta bort mattor som utgör fallrisk. Använd gärna halkskydd under mattor

Möbler

- Använd stol med armstöd, det underlättar vid uppresning samt när man sätter sig

Sladdar

- Fäst lösa sladdar, gärna längs väggen eller använd en kabelgömma

Trösklar

- Ansökan om borttagning av trösklar kan göras hos Fastighetskontoret

Andra tips och råd

- Har du trygghetslarm så var noga med att alltid ha det på dig, även på natten samt vid bad och dusch. Det tål vatten!
- Ha en telefon vid sängen, gärna bärbar
- Ta det lugnt och stressa inte när det ringer på dörren eller i telefon. Meddela dina närstående att det kan ta tid innan du hinner öppna/svara
- Be dina närstående om hjälp när du känner dig osäker, de hjälper dig säkert mer än gärna
- Fixartjänsten i din stadsdel eller kommun kan hjälpa dig med enklare göromål

Tänk på att ta trappan när du kan

- det är också träning!

Mina anteckningar

Mer information

För mer information och övningsfilmer besök 1177.se

**Skanna QR-kod för
att komma till
"Fysisk aktivitet
och träning som
äldre" på 1177.se**

