

8 TIPS FÖR ATT HÅLLA DIG PÅ BENEN

Det finns många enkla saker som du kan göra för att förebygga fall och de förödande konsekvenser som kan komma med fallet. Här är våra bästa tips för att minimera riskerna.

1

Rör på dig regelbundet

Fokusera på aktiviteter som utmanar din balans och styrka. Trappgång, promenader och olika hemövningar med till exempel Hålsocoachen (www.halsocoachen.uppsala.se) är några tips. Undvik långvarigt stillasittande.

2

Fråga om dina mediciner

Vissa mediciner kan göra dig trött och påverka din balans. Tala med din läkare om du tror att medicinerna påverkar din balans.

3

Vikten av näringsrik mat

Ät näringsrik mat som innehåller D-vitamin och kalcium. Protein i maten är också viktigt. Det finns i kött, fisk, bönor, ägg och mejeriprodukter.

4

Säkrare hemma

Organisera hemma så att du undanröjer lösa sladdar, mattor och annat som kan innebära risk för fall. Se till att du har bra allmänbelysning i hemmet och komplettera med en nattlampa bredvid sängen och utanför badrummet.

5

Testa din syn och hörsel

Syn- och hörselproblem påverkar balansen och koordinationen. Testa regelbundet din syn och hörsel och var uppmärksam på om du får svårare att höra eller smärta i öronen.

6

Ta hjälp av proffsen

Om du har fallit eller är rädd att falla så kan du kontakta en arbetsterapeut, fysioterapeut/sjukgymnast, sjuksköterska eller din husläkare. Du kan få tips och råd för hur du ska känna dig säker igen.

7

Glöm inte vätskan

Tänk på att dricka 1 ½ – 2 liter vätska per dag. Varmare dagar kan det behövas ännu mer.

8

Se efter dina fötter

Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Se till att använda bra skor som passar, med hälkappa och en fast halsäker sula. Har du problem med fötterna så ta kontakt med din läkare eller fotvårdsspecialist.