



Balansera mera

Så minskar du risken att falla

Lättläst svenska

 Socialstyrelsen

Så minskar du risken att falla

Lättläst svenska

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

Artikelnummer	2016-11-16
Foto	Johan Eklund och Lasse Forsberg
Illustrationer	Martin Ek
Publicerad	www.socialstyrelsen.se , december 2016

Innehåll

Så minskar du risken att falla	5
Att falla är den vanligaste olyckan	5
Så minskar du risken att falla	6
Mat	8
Rätt mat gör din kropp starkare	8
Gamla behöver mer protein och fett	8
Om du har dålig aptit.....	9
Tips om maten.....	10
Recept på ett gott mellanmål.....	11
Motion	12
Träning och motion gör dig stark	12
Träning och motion är bra för balansen	12
Förslag på bra träning	13
Börja med rolig träning	13
Använd rätt skor för att gå säkrare	13
Du kan själv göra enkla övningar.....	14
Tåhävningar.....	14
Uppresningar	15
Gå balansgång	16
Gå åt sidan	17
Stå på ett ben med stöd	18
Medicin.....	19
Fråga om dina mediciner.....	19
Mediciner fungerar olika på yngre och äldre	19
Vissa mediciner ökar risken att falla.....	20
Våga fråga din läkare om medicinerna	20
Frågor du kan ställa om medicinerna:.....	20
Känn efter hur dina mediciner fungerar	21
Gör ditt hem säkrare och minska risken att falla.....	21

Så minskar du risken att falla



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.

Många fall går att hindra.

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.

Så minskar du risken att falla

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

1. Motionera regelbundet.

Välj träning som är bra för balansen och gör skelettet starkt.
Bra träning är till exempel dans, Tai Chi eller badminton.
Att gå i trappor är också bra.

2. Ät rätt mat.

Ät fet fisk några gånger i veckan
och drick mjölk, filmjölk eller yoghurt ofta.
Det är mat som är bra för skelettet.
Ät kött, fisk, ägg, bönor eller mjölkprodukter till varje måltid.
Det är mat som är bra för musklerna.

3. Drick tillräckligt.

Drick både till måltiderna 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.

4. Fråga din läkare vilka bieffekter dina mediciner har.

Vissa mediciner gör dig trött
och gör att du får sämre balans.
Fråga din läkare om du kan ta mindre av någon medicin
eller byta medicin.

5. 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.

6. Undersök din syn och hörsel regelbundet.

Dålig syn och dålig hörsel kan göra din balans sämre.

Då faller du också lättare.

7. 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.

8. Gör ditt hem säkrare.

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

Ljuset från bra lampor hindrar dig också från att snubbla.

Mat



Rätt mat gör din kropp starkare

Om du äter rätt mat och tillräckligt med mat
får du starkare muskler och bättre balans.

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

Det är alltid viktigt att äta rätt men när du blir äldre
blir kroppen svagare och du får mindre muskler.

Du kan få fler sjukdomar och behöva använda medicin.

Då är det ännu viktigare att tänka på vad du äter
för att hålla din kropp stark och frisk.

Gamla behöver mer protein och fett

Gamla människor behöver äta lite mer protein och fett
än den som är yngre.

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

Detta 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.
Böner, 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.

Tips om maten

Går du ner i vikt fast du inte vill det?

Det kan bero på dina mediciner.

Prata med din läkare i så fall.

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

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 både är god och nyttig.

Kokta rotfrukter och grönsaker blir goda
med en klick smör på.

Välj mat som ser god ut och har färger.

Då får du bättre aptit och äter mer.

Mat med mycket färg är ofta nyttig också.

Om du köper färdigmat som du värmer,
kolla så att den är gjord av naturliga råvaror.

Ät lite mer protein och fett än du är van vid.

Det behöver du när du blir äldre.

Om du är över 70 är det bra att väga några kilo för mycket.

Recept på ett gott mellanmål

En smoothie är ett gott och nyttigt mellanmål.

Det här behöver du:

- 1 deciliter djupfrysta bär
- 1 banan
- En halv deciliter mjölk.

Gör så här:

1. Skala och dela bananen i bitar.
2. Blanda bananen med frysta bär och mjölk.
3. Kör allt i en matberedare, en mixer eller vispa med elvisp till en skummande drink.
4. Häll upp i ett glas, drick och njut!

Andra nyttiga mellanmål är yoghurt, kvarg, nötter, avokado och frukt.



Motion



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 av att träna.

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

Om du får starkare muskler minskar du risken att falla.

Om du faller är det mindre risk att du skadar dig allvarligt.

Träning och motion är bra för balansen

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

Många olika organ i kroppen måste fungera för att du ska ha bra balans.

Om du tränar och är i bra form blir du därför bättre på att hålla balansen.

När du tränar sover du också bättre.

Det är också bra för att må bättre.

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 få mer muskler.

Om du promenerar varje dag och styrketränar två gånger i veckan får du mycket bra träning.

Börja med rolig träning

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.

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.

Broddar kan du köpa på apoteket.

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.

Du kan själv göra enkla övningar

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 kommer några exempel:

Tåhävningar

Gör så här:

1. Stå rak och med lika brett mellan fötterna
som dina höfter är breda.
2. Håll i ett stöd framför dig, till exempel en stabil möbel.
3. Ställ dig snabbt upp på tå och lägg vikten på stortåarna.
Knäna ska vara lite böjda.
4. Sjunk sakta ner på hälarna igen.
5. Börja med att göra 10 tåhävningar i taget.
När det går bra kan du öka tills du gör 20 tåhävningar.

Om du vill göra det svårare kan du släppa stödet du håller i.



Uppresningar

Gör så här:

1. Sätt dig på stolsitsen, en bit ifrån ryggstödet.
2. Sitt rak i ryggen.
3. Ställ dig upp.

Stöd händerna på stolen eller låren om det behövs.

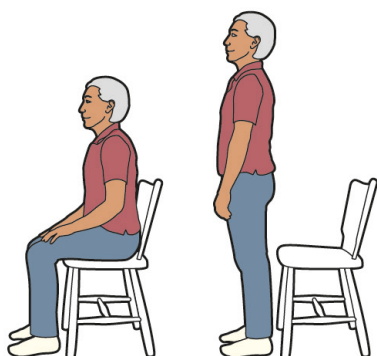
4. Luta kroppen lite framåt.
5. Se efter var du har stolen och sätt dig ner igen.

Stöd händerna på stolen eller låren om det behövs.

6. Börja med 5 uppresningar i taget.

När det går bra kan du öka tills du gör 10 uppresningar.

Om du vill göra det svårare kan du använda en lägre stol.



Gå balansgång

Gör så här:

1. Stå med sidan mot ett stöd, till exempel en diskbänk.
2. Stå rak i ryggen och håll dig i stödet.
3. Ställ ena foten direkt framför den andra så att fötterna står på en rak linje.
4. Titta rakt framåt och balansera i 10 sekunder.
5. Ställ den andra foten framför och balansera i 10 sekunder till.
6. Om du tycker det känns svårt kan du ställa fötterna tätt ihop bredvid varandra istället.

När du vill göra det svårare kan du släppa stödet och gå framåt som om du balanserade på lina.

Gå både framåt och bakåt.



Gå åt sidan

1. Stå rak i ryggen och ha ett stöd bakom dig, till exempel en byrå.

Håll händerna i stödet.

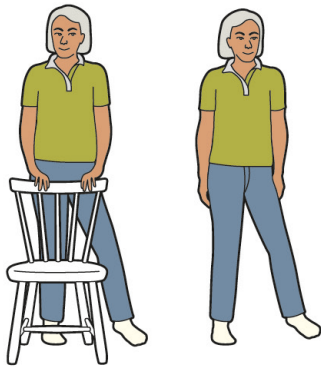
2. Gå åt sidan utan att vrida höfterna.

3. Gå först åt ena hållet, sedan åt andra hållet.

4. Börja med tre steg åt varje håll.

När det går bra kan du öka tills du går 10 steg åt varje håll.

När du vill göra det svårare kan du släppa stödet med händerna.

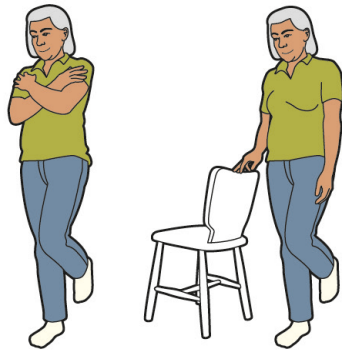


Stå på ett ben med stöd

1. Stå nära ett stöd, till exempel en köksbänk.
Håll i stödet om du behöver.
2. Stå rak i ryggen och lyft en fot från golvet.
3. Stå på ett ben i 10 sekunder.
4. Sätt ner foten igen och gör likadant med andra benet.

Du kan göra övningen svårare genom att släppa stödet, genom att inte stödja med benen mot varandra eller genom att blunda.

Du kan också försöka stå längre än 10 sekunder.



Medicin



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 din läkare som skriver ut medicinerna.

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 stanna kvar i kroppen och 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 för att falla.

Även sömnmedicin och medicin mot depression

kan göra att du faller lättare.

Medicin mot smärta som till exempel morfin,

och vissa mediciner mot hjärtsjukdomar

kan också öka risken för att falla.

Om du äter flera av dessa mediciner

kan risken för att falla bli mycket stor.

Våga fråga din läkare om medicinerna

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 om medicinerna:

- 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 samtidigt tar andra mediciner?

Känn efter hur dina mediciner fungerar

Det är bra att känna efter ordentligt

hur dina mediciner fungerar.

När du börjar med en ny medicin kan du skriva om

hur du känner dig när du använder medicinen.

Skriv om du märker någon bieffekt, till exempel om du blir yr eller om något annat inte känns bra.

Om du skriver om 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

- Se upp med kanter på mattor som sticker upp.
Ett halkskydd under mattan hindrar mattan att glida.
- Om sladdar ligger så att du lätt snubblar över dem kan du lägga sladdarna längs väggen istället.
- Se till att ha bra belysning.
Det är till exempel bra med en lampa tänd på natten och att ha en lampa i trappan.
- Om du har med dig en bärbar telefon kan du ringa någon om du skulle råka falla.
- Om trösklarna är i vägen för dig kan du få hjälp med att ta bort dem.

- De saker du använder ofta, till exempel köksaker, ska du försöka ha nära där du behöver dem.
- Där du tar av dig skorna är det bra att ha en stol eller något annat att sitta på.
Kanske du behöver en stol för att vila på också?
- Använd halkskydd i duschen eller badkaret.
Använd också 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 om du till exempel ska byta gardiner eller byta batteri i brandvarnaren.
Om du tycker det är svårt kan du be om hjälp.
I många kommuner finns särskilda personer som kan hjälpa till med sådana arbeten.