

10 sätt

att förebygga fallolyckor

1. Motionera mångsidigt och regelbundet

- Daglig mångsidig motion upprätthåller funktions- och rörelseförmågan.
- Motion bör även omfatta balans- och styrketräning.

2. Tänk på att ha bra skor

- Halksäkra skor med stadiga skaft och tunna sulor är säkra, även på vintern.

3. Tänk på att använda halkskydd vid halt väglag

- Halkskydd på skorna förebygger halkolyckor. Även skor med broddar är bra.

4. Se till att hemmet är tryggt

- Tillräcklig belysning, även på natten, bidrar med ökad trygghet när man rör sig inomhus.
- Risken för fallolyckor minskar om man röjer undan hinder på gångvägarna i hemmet.
- Mattor med kanter som man inte snubblar på skapar ett tryggare hem. Man bör även skaffa halkskydd att ha under mattorna.

5. Tänk även på säkerheten utanför hemmet och i hemmets närområde

- Jämna och välskötta gångvägar på hemgården och ett välсандat närområde på vintern bidrar till ökad trygghet när man rör sig utomhus.

6. Kom ihåg att äta mångsidigt och tillräckligt ofta, tänk även på vätskeintaget

- Minst tre måltid per dag bidrar till en balanserad blodsockernivå.
- Det är viktigt med ett tillräckligt vätskeintag (1–1,5 liter per dag).
- Skelettet mår bra av att man äter mjölkprodukter dagligen.

7. Se till att du får tillräckligt med D-vitamin

- D-vitamintillskott året runt garanterar ett stabilt intag av D-vitamin.
- 20 mikrogram rekommenderas för åldersgruppen 65+ år.

8. Undvik riklig alkoholkonsumtion

- Alkoholens skadliga verkan blir med uttalad med åren.
- Man bör inte dricka mer än sju alkoholportioner per vecka.
- Man bör inte dricka mer alkohol än två portioner åt gången.

9. Kom ihåg att sköta din hälsa

- Man bör kontrollera sitt hälsotillstånd minst en gång per år.
- Det är också viktigt med regelbundna synundersökningar.

10. Se till att din medicinering uppdateras

- En del läkemedel kan leda till en ökad risk för fallolyckor.
- Den medicinering som används bör kontrolleras minst en gång per år.

