

Checklista för riskfaktorerna för fallolyckor som man själv kan påverka

Besvara frågorna genom att ringa in Ja eller Nej.

Motionerar Ni raskt minst en halvtimme per dag (lätt andfådd och svettig)?	Ja	Nej
Gör Ni balans- och muskelkonditionsövningar hemma eller i en grupp minst två gånger per vecka?	Ja	Nej
Har Ni halksäkra skor med stadiga skaft och tunna sulor – även på vintern?	Ja	Nej
Använder Ni halkskydd på skorna på vintern?	Ja	Nej
Har Ni tillräckligt god belysning hemma – även på natten?	Ja	Nej
Är gångvägarna i Ert hem fria från hinder?	Ja	Nej
Har Ni mattor med kanter som man inte snubblar på?	Ja	Nej
Har ni halkskydd under mattorna?	Ja	Nej
Har ni jämna och välskötta gångvägar på hemgården?	Ja	Nej
Sandas gångvägarna i närområdet ordentligt på vintern?	Ja	Nej
Äter ni tre måltid dagligen eller nästan dagligen (frukost, lunch, middag)?	Ja	Nej
Dricker Ni tillräcklig vätska dagligen (1–1,5 liter)?	Ja	Nej
Äter Ni mjölkprodukter dagligen (bl.a. mjölk, filmjölk, yoghurt, fil, ost, kvarg)?	Ja	Nej
Tar Ni D-vitamintillskott året runt?	Ja	Nej
Dricker Ni måttliga mängder alkohol (högst två portioner åt gången, högst sju portioner per vecka)?	Ja	Nej

Om Ni har besvarat minst en fråga med NEJ är rekommendationen att Ni ändrar något för att uppnå bättre säkerhet. Bekanta Er med material om hur man förebygger fallolyckor (bl.a. Trygga år-guiden). Mera information finns även på nätet: www.kaatumisseula.fi och www.kotitapaturma.fi



Övriga riskfaktorer för fallolyckor som man bör tänka på

Besvara frågorna genom att ringa in Ja eller Nej.

Har Ert hälsotillstånd kontrollerats regelbundet?	Ja	Nej
---	----	-----

Om Ni använder regelbunden medicinering, har den kontrollerats under det senaste året?	Ja	Nej
--	----	-----

Har Ni haft en synundersökning under det senaste året?	Ja	Nej
--	----	-----

Om Ni har besvarat minst en fråga ovan med NEJ bör Ni ordna upp med dessa frågor och vid behov diskutera Er situation med vårdpersonal.

