

Tips för att minska risken för fall

Du kan göra mycket själv för att förhindra att du råkar ut för ett fall och de konsekvenser som kan följa av det. Här följer några tips som kan hjälpa dig att stå stadigare på benen.

- **Motionera regelbundet.** Välj aktiviteter som utmanar din balans och stärker ditt skelett. Försök att hitta aktiviteter som du tycker är roliga, gärna sådant som du gör i grupp. Några exempel kan vara Tai Chi, yoga, Qigong, promenader, stavgång eller dans. Det är också bra att gå i trappor. Utgå från din nuvarande förmåga och öka långsamt tempo och belastning. Vissa övningar går bra att göra sittande.
- **Tänk på vad du äter.** Se till att du äter varierad lagad mat regelbundet. Ät gärna något proteinrikt till varje måltid, till exempel kött, fisk, bönor, ägg eller mejeriprodukter. Mjök, fil och yoghurt ger dig kalcium och D-vitamin.
- **Drink ofta.** Tänk på att få i dig vätska både till måltiderna och där emellan. Varna dagar kan du behöva dricka mer. Vissa mediciner påverkar dessutom förmågan att känna törst.
- **Kontrollera dina mediciner.** Fråga din läkare om eventuella biverkningar av dina mediciner. Vissa mediciner kan göra dig trött och påverka din balans. Berätta för din läkare om du märker av sådana effekter. Kanske kan läkaren ändra doseringen eller byta ut mediciner mot andra som inte har dessa biverkningar.
- **Kontakta din vårdcentral om du är orolig.** Kanske du redan har fallit eller är rädd för att falla. Det finns många orsaker till ett fall, men det finns också många sätt för vården att få dig att känna dig tryggare. Exempelvis kan vårdcentralen mäta hur starkt ditt skelett är för att veta om något behöver göras för att stärka skelettet.
- **Kontrollera din syn och hörsel regelbundet.** Problem med syn och hörsel kan påverka både din balans och din koordination. Var uppmärksam på om du får svårare att höra eller får ont i öronen.
- **Ta hand om dina fötter.** Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Har du problem med fötterna – tala om det för din läkare eller ta hjälp av en fotvårdsspecialist.

- **Säkra ditt hem.** Se över möbleringen så den är anpassad för dig.
- **Kontrollera dina mattor.** Det är lätt hänt att mattor glider iväg om du snubblar eller halkar till. Därför kan det vara bra att ha halkskydd under dem. Tänk också på att mattkanter som sticker upp är lätta att snubbla på.
- **Kontrollera dina sladdar.** Om det ligger lösa sladdar utefter golvet finns det risk för att du snubblar över dem. Se om det går att fästa sladdarna längs väggarna.
- **Se till att du har bra belysning.** Det är viktigt med bra belysning både i bostaden och i trapphuset. Tänk också på att det kan vara bra med en nattlampa.
- **Bär mobiltelefon.** Om du alltid bär med dig en mobiltelefon kan du få snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- **Ta bort höga trösklar.** Det är lätt gjort att snava över höga trösklar. Kontrollera om det går att ta bort dem.
- **Ha saker nära till hands.** Vissa saker använder du säkert oftare än andra, och då kan det vara bra att ha dem nära till hands. Det kan vara föremål som du sysselsätter dig med, använder i köket eller ofta behöver använda av andra skäl.
- **Ordna en sittplats.** Det kan underlätta om du har en sittplats exempelvis i hallen när du behöver ta av och på skor eller på någon annan plats där du kan tänkas behöva vila.
- **Säkra badrummet.** Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta som du kan stå på efter bad eller dusch. Även en duschpall eller en duschbräda kan underlätta.

Att byta gardiner, taklampor och byta batteri i brandvarnaren kan vara svårt. Om du gör det själv är det bra att använda en stadig stege i stället för att kliva upp på en stol. Du kan också be om hjälp – många kommuner har fixartjänster som hjälper till med sådana saker.