

Kläder och skor

Var uppmärksam på långa morgonrockar som du kan trampa på.

- Se till att skorna sitter ordentligt på fötterna (även morgontofflorna).
- Använd halkfria skosulor.
- Undvik att gå omkring i strumplästen.
- Sätt på broddar på skor och stövlar vid halka vintertid.
- Sov gärna med halksockor på, i fall du behöver stiga upp på natten.

Var noga med vad du har på fötterna!



Sömn

För god sömn:

- Se till att få frisk luft och ta en promenad varje dag.
- Undvik stora måltider före sänggåendet.
- Undvik kaffe och te på kvällen.

Om du vaknar mitt i natten:

- Pröva att äta ett kex, en banan eller dricka ett glas mjölk.
- Läs en stund eller lyssna på radio.

Syn

Kontrollera din syn regelbundet! Dålig syn ökar

Ansvarig för innehållet:
Eva Timén, folkhälsa och sjukvård,
036-32 41 88, folkhalsaochsjukvard@rjl.se

Produktion: folkhälsa- och sjukvård, Regionens hus,
folkhalsaochsjukvard@rjl.se.

Foto: Johan W Avby

Illustration: Anna Franzén Ekros

Tryck: Åbergs tryckeri, 2016, 10 000 exemplar

Artikelnummer: 90227100

© Region Jönköpings län, www.rjl.se

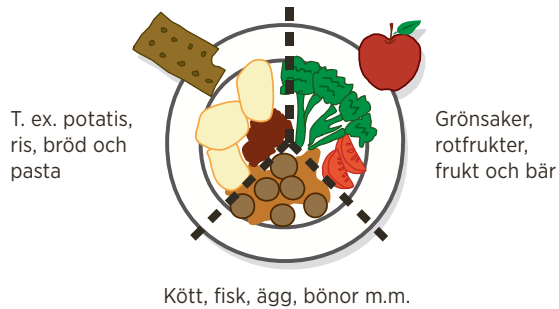


Goda råd

Det finns mycket du kan göra för att minska dina risker för att falla och få fallskador. Här har vi samlat tips på enkla saker du kan förändra och tänka på.

Mat och dryck

- Ät varierat och i rätt mängd (frukost, lunch och middag samt två-tre mellanmål per dag).
- Se till att få i dig livsmedel från alla delar av matcirkeln varje dag.



- Drink tillräckligt och även om du inte är törstig. Törstkänslan minskar med åldern, men vätskebehovet är lika stort. För lite vätska gör dig glömsk, yr, ostadig och trött. Tänk på att kaffe, te, kakao och alla sorters alkohol är vattendrivande.
- Ät gärna något litet innan du går och lägger dig. Orolig nattsömn kan bero på hunger. Dålig sömn kan göra dig yr.

När det gäller matråd...

Hur man bör äta varierar från person till person. Ålder, hur aktiv man är och om man är i riskzonen för t ex benskörhet spelar in. De råd vi ger här är främst till för äldre personer.

Motion och rörelse

Motion och rörelse förebygger övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär mm. Muskelmassan ökar när du motionerar. Skelettet stärks, balansen förbättras och du behåller ”spänsten i steget”.

Motion är förutom promenader, också att t ex sköta hem, trädgård och göra inköp. Rör dig aktivt i minst 30 minuter/dag. Om du vill kan du dela upp din motion på 10 minuter/3 gånger om dagen.

Även hjärnan mår bra av att du rör på dig. Ett socialt nätverk håller dig också igång, både i kroppen och själen.

Övningar

Öva balansen genom att växelsvis lyfta benen i cirka en minut/ben, helst flera gånger varje dag. Övningen kan du göra stående eller sittande.

Du kan stärka dina ben genom att resa dig från sittande läge till stående, utan att hålla dig i. Gärna två gånger om dagen.

Vid benskörhet

Lider du av benskörhet så bryter du lättare armar och ben om du faller. Du kan förebygga genom att:

- få i dig tillräckligt med kalk, dvs 0,5 liter mjölk eller fil om dagen och två skivor ost.
- få tillräckligt med D-vitaminer genom att vara ute i dagsljus minst 15 minuter om dagen.
- promenera eller belasta skelettet på annat sätt minst en halvtimme varje dag.
- inte röka.
- äta bladgrönsaker såsom broccoli, vitkål, spenat och grönkål.

Säkerhet i hemmet

Se över din miljö hemma. Med enkla medel ökar du säkerheten och minskar risken för att falla:

- Har du halkskydd under lösa mattor, på trappstegen och i duschen/badkaret?
- Har du tagit bort/fäst lösa sladdar från exempelvis lampor på golvet?
- Har du en telefon, gärna sladdlös, med bra ring-signal inom räckhåll?
- När du telefonen och strömbrytaren till någon lampa från sängen?
- Är belysningen hemma tillräckligt god?
- Kan du nå det du behöver i skåpen utan stol eller stege?
- Har du rejäla stödhandtag i badrummet?
- Har du något att sitta på i duschen/badkaret?
- Har du en nattlampa att ha tänd i badrummet under natten?
- Är dina köksredskap lätta att nå?
- Har du någonting att sitta på när du tar på och av skorna?
- Kan du se trappstegen tydligt?
- Har du en påse med sand till utetrappan i beredskap vintertid?
- Har du god belysning utanför din entrédörr?

Att tänka på vid medicinering

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Tänk då på att risken för att falla ökar.