

# Stå på dig

–goda vanor för att inte ramla



**Tips och råd om hur du kan  
förebygga fallolyckor**

## Motion – den bästa medicinen

Vi människor är gjorda för rörelse. Undersökningar har visat att muskelstyrkan och balansen, genom träning, kan förbättras även hos de allra äldsta. Det är alltså viktigt att hålla igång.

Att promenera 30 minuter dagligen (går att dela upp i tio minuter åt gången spridda över dagen) är bra motion. Det är även gymnastik, dans, trädgårdsarbete och andra aktiviteter där du använder kroppen. Det påverkar balansen positivt, stärker muskler, ger bra kondition, gör dig rörligare och ger bättre nattsömn. Du blir stadigare på benen och skelettet blir starkare.

I den här broschyren finns exempel på bra övningar – som du kan göra själv – för din balans och dina benmuskler.

Tänk på att: För otränade muskler är även den kortaste promenad eller enklaste övning bättre än ingen alls. Utgå från dina möjligheter och vad som känns lockande.



Flera motionsanläggningar erbjuder seniorgymnastik och annan verksamhet som passar äldre. Det gör även till exempel pensionärsorganisationer och Korpen.

Om du har behov av gånghjälpmedel kan du kontakta din hälsocentral.

Vintertid kan en spark vara en bra hjälp.

# Säkerhet i hemmet

Här är en checklista för säkerhet i hemmet. Enkla åtgärder kan leda till stora förbättringar och minska risken för fallolyckor.



## Alla rum:

- Mattor orsakar lätt att du halkar eller snubblar.
- Ta bort dem eller lägg halkskydd under de som du vill ha kvar.
- Fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet.
- Bra belysning i alla rum är viktigt.
- Tänd nattlampor som lyser upp vägen till toaletten.
- Skaffa gärna en extra bärbar telefon som du kan ha nära till hands.
- Placera föremål du använder ofta så att du lätt når dem.

**Sovrum:**

- Ställ en lampa bredvid sängen så att du lätt kommer åt att tända den.
- Placera en telefon lättillgänglig vid sängen.
- Ta det alltid lugnt när du stiger upp. Sitt kvar en stund på sängkanten.
- Sitt ner när du tar av och på dig kläderna.

**Badrum:**

- Sätt fast halkskydd i badkar och dusch.
- Sitt gärna ner när du duschar.
- Montera handtag som stöd vid badkar, dusch och toalett.
- Lägg en halkfri matta på golvet, så att du kan sätta fötterna på den när du har badat eller duschat.
- Kom ihåg att våta golv är hala golv.

**Kök:**

- Placera köksredskap som du använder ofta så att du når dem utan stol eller stege.

**Hall:**

- Se till att du har en stadig stol att sitta på.
- Din dörmatta bör vara halkfri och hel i kanterna.

**Trappor:**

- Det är bra med en stadig ledstång och halkskydd på trappstegen. Halkskydden kan gärna vara i en stark färg.

Be om hjälp med gardinbyten, lampbyten eller annat som du har svårt att göra.

## Hemövningar

På följande uppslag finns bra övningar att träna på hemma för att förbättra balans och styrka.

Riv ur och spara!



## Övningar att göra hemma

Här är några bra övningar att träna på hemma för att förbättra balans och styrka och därmed minska risken för att falla. Övningarna tar ungefär tio minuter att göra.

Gör övningarna vid fem tillfällen per vecka i två månader och därefter vid minst två tillfällen per vecka. Öka gärna antalet gånger du gör övningarna om du känner att du klarar av det.

**Ställ dig så att du står med ryggen mot ett hörn i rummet med en stol framför dig:**



Stå med fötterna ihop.  
Om du kan så försök att blunda  
i en minut.

### **Håll i stolen framför dig:**



Ställ dig på tårna fem gånger.  
Efter en vecka kan du ställa dig  
på tårna tio gånger. Efter ytter-  
ligare en vecka femton gånger  
och så vidare, beroende på vad  
du klarar av.

Stå med fötterna ihop på en  
kudde. Om du kan så försök att  
blunda i en minut.



Håll i stolen framför dig. Gör  
djupa knäböjningar  
fem gånger. Öka med ytterligare  
fem gånger per vecka beroende  
på vad du klarar av.

Försök att stå på ett ben i  
30 sekunder eller så länge du  
kan. Byt sedan ben.



Försök sedan att göra de två  
övningarna utan att hålla i  
stolen.





## Skor

Använd skor som sitter ordentligt på fötterna, har hälkappa och bra sulor. Gäller även morgontofflor. Använd rätt sko till rätt aktivitet. Sätt broddar på skor och stövlar vid halka. Undvik att gå i strumplästen, det är bättre att gå barfota.

## Mat och dryck

I maten vi äter finns byggstenarna och energin för kroppens funktioner. Att äta varierat och tillräckligt är viktigt för att tillgodogöra sig träning, bibehålla och stärka kroppens alla muskler. Om intaget av energi från kosten är alltför litet kan den fysisk aktivitet vara svår att utföra oavsett ansträngningsnivå.

Om du regelbundet väger dig blir du uppmärksam på din vikt och om du ofrivilligt går ner i vikt. Viktnedgång påverkar musklerna och ger sämre förmåga att röra sig, hålla balansen och klara de dagliga bestyren. Andra muskelgrupper som påverkas av viktnedgång är hjärta, lungor och de som omger tarmarna.

Även om du inte känner så mycket hunger och törst behöver du äta tre huvudmål och tre mellanmål samt dricka vatten eller annan dryck regelbundet under dygnet. Det bidrar till välbefinnandet och kan minska yrsel och trötthet som annars kan orsaka fall.

Bra råd och tips om mat hittar du i broschyren "Mat för äldre, Jämtlands län". Du kan få broschyren på din hälsocentral eller av din distriktssköterska.

## Syn

Kontrollera din syn regelbundet, minst en gång om året.  
Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle.

## Att tänka på om du äter mediciner

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Tänk på att risken för att falla då ökar. Prata gärna med din läkare och gå igenom dina mediciner.

## Om du ramlar

Det kan vara bra att veta hur du tar dig upp själv om du ramlar. Att ha en plan – att veta vad man ska göra – kan kännas tryggt. Öva att ta dig ner och komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.

Om du inte kan komma upp själv när du ramlat - prova att ta dig dit du kan nå en filt eller liknande som kan hålla dig varm. Försök att göra oväsen genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel käpp eller krycka.  
En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar också för att nå någon som kan hjälpa dig.

### **Inköpsställen för hjälpmedel**

Halkskydd i våtrum – affärer som säljer  
badrumsinredning

Halkskydd till mattor – mattaffärer

Halkskydd till trappor – järnhandel, byggvaruhus

Handtag – järnhandel, byggvaruhus

Nattlampor – lampaffärer, möbelaffärer, stormarknad.

Så här gör  
du för att  
komma upp  
från golvet:



1. Rulla över på sidan och res dig upp till sittande på golvet.



2. Ta dig fram till en stadig möbel, till exempel en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa.



3. Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.



4. Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller dig i möbeln.



5. Sätt dig sedan ner på möbeln.

Om du har frågor eller vill veta mer,  
kontakta equiterapeuten/sjukgymnasten  
på hälsocentralen eller i din kommun.

**Region Jämtland Härjedalen**  
Telefon vx: 063-15 30 00



Broschyren är producerad i samarbete mellan Region Jämtland Härjedalen och Östersunds kommun.