

# Fallfritt på äldre dar

Projekt Fallfritt på äldre da'r.  
Ann-Cathrin Zakrisson leg arbetsterapeut  
Susanne Andersson leg sjukgymnast.



**Bodens  
kommun**

## Fallfritt på äldre dar

I Sverige ökar antalet äldre och de äldre blir allt friskare. För de flesta är seniorlivet fyllt av olika aktiviteter, liv och rörelse. Många äldre, framför allt kvinnor, drabbas av fallolyckor.

Ett fall kan orsaka stort personligt lidande, fysisk skada och även dödsfall. Den allvarligaste skadan efter ett fall är höftfraktur.

Varje år leder fallolyckor till fler dödsfall än vad trafikolyckor gör. Många behöver vård och omsorg hemma efter sjukhusvården i form av hemsjukvård och hemtjänst. Ett år efter en höftfraktur har endast hälften av de drabbade återfått samma funktionella förmåga som före frakturen.

Äldre människor faller på grund av medicinska orsaker som bland annat nedsatt balans, nedsatt syn, och muskelsvaghet. Mediciner kan också påverka tillståndet så att man har större risk för att ramla. Yttre faktorer i boendemiljön, både inomhus och utomhus, kan orsaka fall.

Många riskfaktorer kan påverkas och på så sätt kan risken för fall och fraktur minskas. I denna broschyr ger vi dig tips på detta.

Äta litet, dricka vatten  
Roligt sällskap, sömn om natten,  
Käckt arbete, lägligt bo,  
Stillhet någon stund på dagen,  
Det är lagen,  
För min hälsa och min ro.

*Olof von Dalin*

## **Fysisk aktivitet**

Rör på dig minst 30 minuter varje dag och då räknas promenader, cykling, styrketräning eller annan träning där du rör hela kroppen. Om skelettet inte belastas blir det allt skörare. Motion innebär också att man förbättrar/bibehåller sin balans vilket i sin tur gör att risken att falla minskar.

Vill du ha råd om vilken aktivitet som passar för dig kan du vända dig till distriktssjukgymnasten på din vårdcentral. se Viktiga telefonnummer i slutet av broschyren.

## **Dagliga aktiviteter**

När du ska stiga upp från sängen är det bra att sitta en stund på sängkanten för att minska yrsel. Trampa gärna med fötterna en stund.

Det är bra att sitta vid påklädning/avklädning och dusch vid nedsatt balans. Att planera sina aktiviteter och ta fram det som behövs minimerar riskmomenten.

De vardagliga sysslorna ger bra motion. Att dammsuga kan för en äldre motsvara ett gympapass.

Om det börjar bli svårt att klara vardagssysslorna kan du ansöka om hemtjänst hos kommunens biståndsenhet, se Viktiga telefonnummer i slutet av broschyren.

## **Hemmiljö**

Att se över sin inom- och utomhusmiljö för att göra den säkrare kan minska risken för fall. Använd dig gärna av checklistan i slutet av häftet.

För att kunna bo kvar hemma och leva ett självständigt liv måste ibland nya strategier skapas för att klara av vardagssysslorna.

Anpassning av hemmiljö och nya strategier kan man få hjälp med av distriktsarbetsterapeut på din vårdcentral, se Viktiga telefonnummer i slutet av broschyren.

Du kan även gå in på Hjälpmedelsinstitutets hemsida [www.hi.se/smartating](http://www.hi.se/smartating).

## Mat och dryck

Kalcium är nödvändigt för att bygga upp och bevara skelettet. Du behöver 800 mg kalcium dagligen.

Så här mycket kalcium, finns i

5dl mjölk, fil eller yoghurt	600mg
6 skivor ost (60g)	450mg
1dl keso	70mg

Kalcium finns också i gröna bladgrönsaker, ärtor, linser, fisk, skaldjur och ägg.

Vitamin D behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig matens kalcium. Största delen av det vitamin D du behöver bildas i huden med hjälp av det dagsljus som du får utomhus. 15 minuters dagsljus dagligen tillgodoser D-vitamin behovet.

D-vitamin finns i fet fisk till exempel makrill, strömming och sill, lever, äggula och D-vitaminberikade mjölksorter och matfetter.

Om du inte äter mejeriprodukter bör du ta extra kalcium i kombination med D-vitamin.

Att äta allsidigt och varierat med tre huvudmål och tre mellanmål dagligen gör att du får i dig alla viktiga näringsämnen. Att hålla sin normalvikt är viktigt för att förebygga frakturer.

Drick även om du inte är törstig. För lite vätska gör dig, glömsk, yr, ostadig och trött. Huden blir torr och magen trög. Tänk på att kaffe, te, kakao, öl och alkohol är vattendrivande.

## **Sjukdomar och mediciner**

Att känna yrsel, att vara ostadig på benen eller att ramla utan orsak kan bero på sjukdom. Ta kontakt med din hälsocentral för att få hjälp i dessa frågor, se

Viktiga telefonnummer i slutet av broschyren.

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig. Risken att falla ökar. Rådgör med din läkare eller Apoteket om du är osäker.

Att ta ansvar för sin hälsa och bli medveten om tidiga risksignaler kan skjuta upp åldrandets effekter och minska risken för att falla.

Rökning är en riskfaktor för benskörhet. Det är därför viktigt att sluta röka. Det finns olika metoder och läkemedel som kan underlätta sådana försök, tala med din läkare.

## Checklista för säkrare miljö

### Så här gör jag:

- Använder bra och stadiga skor.
- Använder tofflor med bakkappa, undviker att gå i strumplästen.
- Klättrar inte på stegar och pallar.
- Sitter när jag duschar.
- Sitter när jag klär på mig.
- Har inte bråttom upp från sängen.
- Använder isdubb på min käpp.

### I samtliga rum har jag:

- God belysning, inte bländande eller svaga lampsken, eventuellt golvbelysning.
- Halkskydd under mina mattor.
- Tagit bort farliga mattor.
- Fäst sladdar och kablar så att jag inte kan snubbla på dem.
- Fått trösklarna borttagna då de utgjort ett hinder för säker gång.
- De saker som jag använder mest nära till hands.
- God framkomlighet överallt.
- En telefon/bärbartelefon nära till hands.

### I köket har jag:

- Bra mattor, använder också halkskydd under dessa.
- Alla saker som jag använder ofta nära till hands.
- Möjlighet att sitta vid köksarbete.

### I hallen har jag:

- Stadig och bra dörmatta.
- En stadig stol att sitta på.
- Mina ytterkläder lätt åtkomliga.

### I sovrummet har jag:

- Lampa tänd på natten.
- Gott om utrymme runt sängen.
- Telefon lättillgänglig vid sängen.

### I badrummet har jag:

- Lampa tänd på natten.
- Halkskydd i badkar och duschplats.
- Stadig matta att stå på efter dusch.
- Möjlighet att sitta på badkarsbräda eller duschpall vid duschning.
- Stödhandtag vid badkar och duschplats.
- Armstöd och/eller förhöjning på toalettstolen.

### Min trappa har:

- Halkskydd och en stadig ledstång.

### I mitt närområde:

- Finns bra ytterbelysning.
- Är trottoarerna hela, inga gropar att falla i.
- Är buskar och träd skötta så att grenar inte sticker ut i gångvägen.
- Sköts snöröjning bra på vintern och man sandar omgående vinterhala vägar.

## VIKTIGA TELEFONNUMMER



Här kan du få råd och stöd i olika frågor som du kan tänkas fundera kring.

Anhörigkonsulent/socialinformatör	0921-782 36, 070-271 12 82
Biståndsenheten	0921-620 00, ange din adress så kopplas du till rätt handläggare.
Hälso- och sjukvårdsenheten	0921-620 00
Färdtjänst	0921-100 00
Fixar'n	0921-627 41 eller 070-319 34 47
Dietist	0921-620 00
LARM i nödsituation	112
Polisen, ej akuta ärenden	114 14

### Hälsocentraler

Här kan du få råd och stöd av läkare, distriktssköterska, arbetsterapeut samt sjukgymnast när det gäller fallförebyggande åtgärder.

Björknäs hälsocentral, Idrottsgatan 3, 961 64 Boden  
Mottagningsköterskan 0921-109 06

Erikslunds hälsocentral, Gammelängsgatan, 961 67 Boden  
Mottagningsköterskan 0921-130 45

Harads hälsocentral, Edestrandsvägen 4 A, 961 24 Harads  
Tel. Växel 0928-105 10

Sandens hälsocentral, Sturegatan 20 A, 962 33 Boden  
Mottagningsköterskan 0921-130 03



**Bodens  
kommun**

**Socialförvaltningen**

**961 86 Boden**

**2013**