
För en patient som riskerar att falla

Att röra på sig i hemmiljön

1. Skaffa bra, robusta, halkfria innerskor.
2. Stig upp ur sängen eller sitt lugnt, stå en stund innan du ger dig iväg.
3. Om du har ett gånghjälpmedel, använd det och se till att det är rätt justerat för dig.
4. Använd halkskydd under mattor.
5. Tejpa de inverterade hörnen på mattan med mattejp eller ta bort mattorna.
6. Håll korridoren, gångarna och trapphusen fri.
7. Se till att det inte finns föremål eller trådar på golven som kan förorsaka snubblande.
8. Var angelägen om god belysning på gångar.
9. Använd nattlampa vid behov.
10. Förvara ficklampan bekvämt i händelse av strömavbrott.
11. Det är en bra idé att ha en halkfri eller gummimatta i badkaret eller duschen och stödhandtag i toaletten.
12. Torka golven efter att de blivit blöta.
13. Se till att trappan och räcket du använder är robusta.
14. Håll dagliga nödvändigheter lättillgängliga.
15. Använd robusta köksstegar, helst med armstöd.
16. Särskild försiktighet bör iakttas om du använder progressiva glas på trappan och när du tränar. Skaffa om möjligt enkelslipade glas för träning.
17. Observera nödvändig snöröjning och slipning på gården på vintern.
18. När du rör dig utomhus, skaffa bra utomhusbelysning och robusta skor.
19. När du rör dig i halt väder, använd halkskudd på skor och isdubb i stavar.

Funktionsförmåga

1. Var aktiv på alla sätt du kan: daglig träning är viktigast och det mest effektiva sättet att förhindra fall. Försök att träna i en halvtimme varje dag.
 2. Alkohol användning rubbar balansen.
 3. Träna balans och muskelkondition 2-3 gånger i veckan.
 4. Du kan kontakta idrottstjänsterna i din kommun för att få råd om styrke- och balansträning, som du kan göra hemma.
 5. Genomgå en regelbunden ögonundersökning.
 6. Be din läkare att granska din medicinering årligen.
 7. Ät regelbundet. Det håller ditt blodsocker stabilt och du får tillräckligt med energi för dagliga sysslor och träning.
 8. Drink flera glas vatten under dagen, även om du inte är törstig. Dehydrering kan påverka balans och rörelse.
-

