

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

**Balansera
mera**



Innehåll

Åtta enkla vanor för att undvika fall.....	4
Hitta balansen i kylskåpet.....	7
Hitta balansen med träning och motion.....	11
Hitta balansen i medicinskåpet.....	19
Åtta tips som kan minska risken för fall	22

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen.
Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier
och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats.
Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran.
Frågor om alternativa format skickas till alternativaformat@socialstyrelsen.se

ISBN 978-91-7555-423-5
Artikelnr 2017-5-7

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, maj 2018
Foto omslag Matton, övriga sidor André Gottfridsson, Houdini Group AB
Illustrationer Tom Georgii, luckylane.se

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet



MLJÖMÄRK Trycksak lic nr 3041 0359



Visste du att fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, hamnar på sjukhus och besöker akutmottagningar varje år?

Många av dem som råkar ut för fallolyckor är äldre, men du kan förhindra och förebygga din risk att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på dina mediciner.

I den här broschyren får du tips och råd om mat, motion och medicin. Här finns också tips på några enkla övningar som stärker musklerna och förbättrar balansen.

Åtta enkla vanor för att undvika 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 åtta tips som kan hjälpa dig att stå stadigare på benen.

- 1. 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.
- 2. 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. Mjölk, fil och yoghurt ger dig kalcium och D-vitamin.

- 3. Drink ofta.** Tänk på att få i dig vätska både till måltiderna och där emellan. Varma dagar kan du behöva dricka mer. Vissa mediciner påverkar dessutom förmågan att känna törst.
- 4. 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.
- 5. 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.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. Säkra ditt hem.** Gör ditt hem säkrare genom att se till att det inte finns någon risk att du snubblar på sladdar eller mattor. Se över möbleringen så den är anpassad för dig och ha en bra belysning.



Hitta balansen i kylskåpet

En förutsättning för att du ska behålla din muskelstyrka och balans är att du kombinerar regelbundna matvanor och träning.

Bra mat gör dig starkare

Maten ger din kropp energi och näring samtidigt som den stärker muskler och skelett. Vad du har i kylskåpet och skafferiet har stor betydelse för att motverka både naturliga åldersförändringar och förändringar som orsakas av sjukdom och läkemedel. Därför är det viktigt att äta bra genom hela livet och vara fysiskt aktiv, så att utgångspunkten för ett hälsosamt åldrande blir så bra som möjligt.

Redan i 30-årsåldern börjar du naturligt tappa i muskelmassa om du inte aktivt motverkar det, och efter att du fyllt 50 år går nedbrytningen allt snabbare. Hur mycket näring du får i dig påverkar i allra högsta grad risken för att falla. Därför är det viktigt att du äter näringsrik mat i tillräcklig mängd. På så sätt hjälper du din kropp att hålla sig frisk och behålla sin muskelstyrka.

Var uppmärksam på om du minskar ofrivilligt i vikt. Kanske beror det på att du inte känner smaken av maten längre? Detta kan bero på dina läkemedel. Mediciner kan ge muntorrhet, illamående, yrsel och magont. Sök hjälp om du har sådana besvär, för om du tappar i vikt tappar du också i muskelmassa. Det leder i sin tur till att du får sämre balans och lättare riskerar att falla.

Du behöver allt mer protein och fett med åren

Äldre behöver mat som innehåller en något högre andel protein, D-vitamin och fett än vad yngre behöver. Om du äter två lagade måltider per dag ökar chansen att du får i dig vad du behöver. Till lunch och middag är det bra om alla delar i tallriksmodellen ingår, det vill säga protein i form av kött, fisk och ägg, kolhydrater genom ris, pasta, potatis och bröd samt grönsaker och rotfrukter.



Det är viktigt att din mat innehåller tillräckligt med energi (kilokalorier), särskilt om du äter mindre portioner.

Det här behöver du få i dig varje dag:

- Olika typer av fett – till exempel från raps- eller olivolja, margarin, fet fisk, mejeriprodukter eller nöter.
- Varierat med kolhydrater – till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Även ärtor, bönor, kikärter och linser är proteinrika.
- Vitaminer och näringsämnen som särskilt finns i grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.

Minskad aptit är vanligt

När man blir äldre är det vanligt att aptiten minskar. Orsakerna kan vara flera – att man tar något läkemedel, att det som smakade bra förr inte längre är gott, eller helt enkelt att man saknar sällskap vid måltiderna. Som en följd av det kan man tappa lusten både att laga mat och att äta den.

Det är bra om du äter minst tre gånger om dagen och dessutom ett par mellanmål. Om du går ned i vikt behöver du äta mer fett för att stoppa viktnedgången. Ta gärna lite smör på potatisen och i gröten, majonnäs till fisken, olja på salladen och gräddfil i filen.

Några tips som gäller maten

- Låt måltiden ta tid och låt det inte gå för lång tid mellan måltiderna. Lägg gärna till några mellanmål under dagen.
- Försök att få i dig alla viktiga byggstenar under en dag: protein, fett, kolhydrater, frukt och grönt. Du kan ta tallriksmodellen till hjälp för att välja mat som är god och hälsosam.
- Servera gärna grönsaker och rotfrukter varma med en klick smör eller olja. Fettet hjälper kroppen att ta upp de fettlösliga näringsämnena och ger extra energi.
- Mat med färg kan öka aptiten eftersom du även äter med ögonen. Dessutom är färgrika frukter och grönsaker ofta näringsrika.
- Försök att få i dig lite mer fett och protein om du har dålig aptit. Din kropp behöver det.



Hitta balansen med träning och motion

Många forskningsrapporter visar att träning och balansövningar förhindrar skador till följd av fall. Du som har tränat hela ditt liv – fortsatt med det! Du som tänker börja – grattis! Det fina är att det aldrig är för sent att börja träna för att bygga upp konditionen, stärka skelettet och muskelstyrkan samt förbättra balansen.

Träning gör dig starkare

Styrketräning ökar muskelstyrkan även hos de allra äldsta. Risken att falla minskar. Dessutom minskar risken att du skadar dig allvarligt om du ändå skulle ha otur att falla. Även balansträning har stor betydelse för att minska risken för fall.

Fysisk aktivitet minskar risken för en rad åldersrelaterade sjukdomar. Ytterligare en positiv effekt av träning är att din sömn förbättras, vilket även påverkar ditt allmänna hälsotillstånd.

Välj roliga träningsformer efter din förmåga

Välj träningsformer som passar din kondition, styrka och balans. Träningen bör vara regelbunden, så det är viktigt att du prövar dig fram till aktiviteter som du trivs med. Många tycker exempelvis det är roligare att träna i grupp.

Det är bra att du gör särskilda övningar som stärker dina muskler och övar balansen. En del aktiviteter i vardagen tränar din kropp som till exempel när du arbetar i hemmet eller i trädgården, går och handlar eller promenerar.

Utgå från din nuvarande förmåga och öka försiktigt och stegvis. Öka antalet tillfällen och hur länge du håller på med dina aktiviteter innan du höjer tempot. På så sätt minskar du risken för skador.

Träningen bör vara viktbarande, det vill säga att du för varje steg förflyttar din egen vikt. Exempel på viktbarande aktiviteter är Tai Chi, dans och att gå i trappor.

Att promenera 30 minuter om dagen ger bra motion. Det är också bra att kombinera promenaderna med andra aktiviteter, till exempel styrketräning. Två pass med styrketräning i veckan är ett bra komplement till din vardagsträning.

Börja med det som känns lockande

För otränade muskler är även den kortaste promenad eller den allra enklaste övning bättre än inget alls. Utgå från dina förutsättningar och möjligheter och från vad som känns lockande för dig.

Undvik att sitta still länge

Om du ofta sitter still länge är det bra att du tar som vana att resa dig upp regelbundet, för att på så sätt använda benmuskulerna och få fart på kroppen. Om du inte har möjlighet att resa dig finns det övningar som går att göra sittande.

Använd rätt skor

Använd rätt skor till rätt aktivitet. Skor med hälkappa och en fast halksäker sula gör att du går säkrare. Sätt broddar på skorna när det är halt. Det finns även skor med inbyggda broddar. Om du tycker om att gå med stavar – tänk på att det kan vara bra med ispikar på dem vintertid. Kontakta din vårdcentral/hälsocentral om du behöver gånghjälpmedel.

Enkla övningar som du kan göra själv

Flera motionsanläggningar och pensionärsorganisationer erbjuder gymnastik för seniorer och annan verksamhet som passar äldre, men du kan också träna på egen hand. På nästa sida följer några övningar som du kan göra själv för att stärka dina benmuskler och förbättra din balans.

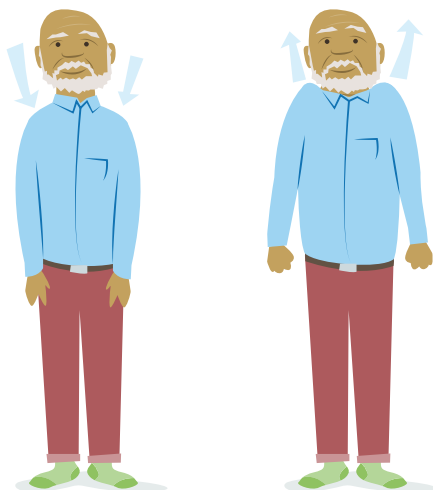
Här får du förslag på antal gånger som respektive övning kan utföras. Gör gärna flera och öka successivt när du kommit igång med programmet.

Skulderlyft

Sittande eller stående:
Dra upp axlarna till öronen, håll en stund och sänk.

Upprepa 12 gånger.

Knyt händerna när du drar upp axlarna och spreta med fingrarna när du sänker dem.



Runda ryggen och svanka

Sittande: Kryp ihop framåt med händerna på knäna. Räta långsamt upp ryggen och placera händerna på stolsitsen bakom dig med fingrarna framåt. Svanka så mycket som möjligt.

Upprepa 4 gånger.

Stående: Böj knäna, kuta och lägg händerna på låren eller knäna. Räta långsamt upp ryggen och placera händerna i ländryggen och svanka så mycket som möjligt.

Upprepa 4 gånger.



Axelrlighet

Sittande eller stående:
Håll en handduk med
båda händerna.

Sträck armarna
mot taket, sträck
på ryggen och dra
armarna så långt
bakåt som möjligt
och tånj 3–4 gånger.
Sänk armarna.

Upprepa 4 gånger.



Tyngdöverföring

Sittande: Luta dig
så långt åt sidan att
skinkan lättar från
underlaget.

Upprepa 6 gånger
åt varje håll.

Stående: Stå bred-
bent. För över vikten
till höger respektive
vänster ben. Böj lätt
på det ben som du
lägger vikten på.

Upprepa 6 gånger
åt varje håll.



Tåhävningar

Sittande: Sitt långt fram på stolen med fötterna stadigt i golvet.

Gör 8 tåhävningar och skaka sedan lätt på benen.

Stående: Gör 8 tåhävningar och stöd vid behov lätt på en stol eller mot en vägg.



Resa sig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra som när du promenerar.

Försök att resa dig upp till stående. Om du behöver stöd för att komma upp, ställ stolen vid ett stadigt bord som du kan ta tag i med handen.

Upprepa 8 gånger.



Höga knälyft

Sittande eller stående:
Lyft det ena knäet högt
och lägg motstånd med
motsatt hand på knäet.
Sänk benet och gör
likadant med det andra
benet.

Upprepa 4 gånger
per ben.



Bild och text till övningarna har inspirerats från broschyren
"Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!"



Hitta balansen i medicinskåpet

Vissa mediciner ökar din risk att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Därför är det viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar – dels var för sig, dels i kombination om du tar andra mediciner. Fråga din läkare eller på apoteket. Det är särskilt viktigt att du frågar om du har flera olika läkare.

Mediciner omsätts olika i kroppen beroende på ålder

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att omsätta läkemedel. Mediciner kan bland annat dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än hos en yngre. Det kan leda till att läkemedlets effekt sitter i längre men också till att mängden läkemedel i kroppen blir för hög. En följd av det kan bli en ökad risk för att falla.

Vissa läkemedel ökar fallrisken

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall, liksom läkemedel som används mot depression och sömnmedel. Även starka smärtstillande läkemedel som morfin (inklusive morfinplåster) ökar fallrisken, liksom en del mediciner

vid hjärt- och kärlsjukdomar. Om du äter både smärtstillande, antidepressiva medel, lugnande läkemedel eller sömnmedel samtidigt ökar risken för fallskador.

Alkohol kan förstärka effekten av många läkemedel, framför allt de som påverkar nervsystemet. Exempelvis sömnmedel och starka smärtstillande morfinpreparat i kombination med alkohol medför en ökad risk för fall.

Fråga doktorn om dina läkemedel

Många studier bekräftar att läkemedel kan vara orsaken till att äldre faller och skadar sig. Därför får du här några frågor som du kan ställa till din läkare om dina läkemedel:

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Finns det någon annan behandling än medicin?
Om det inte finns några alternativ – vad ska jag tänka på?
- Jag har redan flera olika mediciner – kan jag få en läkemedelsgenomgång?
- Ökar medicinen risken för att jag ska falla, till exempel genom att jag blir yr?
- Kan medicinen öka risken att jag faller om jag tar den tillsammans med andra läkemedel?

Var inte rädd för att uppfattas som "besvärlig". Det handlar om din kropp och din hälsa och du är i din fulla rätt att fråga om sådant som du undrar över.

Var uppmärksam på effekten av dina mediciner

Försök att uppmärksamma vilka effekter dina mediciner har. Anteckna gärna när du börjar med en ny medicin. Anteckna också om du märker några biverkningar, till exempel att du blir yr eller känner något annat obehag. Med hjälp av anteckningarna är det lättare att se om det kan finnas något samband mellan medicinen och dina upplevelser.

Det är också viktigt att du berättar om upplevelserna för din läkare. Kanske behöver läkaren ändra doseringen eller byta ut något läkemedel.



Åtta tips som kan minska risken för fall

Med enkla medel kan du göra din hemmiljö säkrare så att du minskar risken att falla. Här följer åtta tips på sådant du kan uppmärksamma och åtgärda.

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Bär mobiltelefon.** Om du alltid bär med dig en mobiltelefon kan du få snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- 5. Ta bort höga trösklar.** Det är lätt gjort att snava över höga trösklar. Kontrollera om det går att ta bort dem.



- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. 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.

Tips och råd för att förhindra fallolyckor – Balansera mera!

Alla kan falla men med rätt mat, motion och koll på dina mediciner kan du minska risken för fall.

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

(artnr 2017-5-7) kan beställas från

Socialstyrelsens publikationsservice.

www.socialstyrelsen.se/publikationer

E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Fax: 035-19 75 29

Publikationen kan även laddas ner från www.socialstyrelsen.se