

Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen



Balansera mera

Innehåll

8 enkla vanor för att undvika fall	4
Hitta balansen i kylskåpet	7
Hitta balansen med träning och motion	11
Hitta balansen i medicinskåpet	19
8 enkla tips för att 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 978-91-7555-397-9
Artikelnr 2016-9-1

Tryck Edita Bobergs AB, Falun, maj 2016
Foto Johan Eklund och Lasse Forsberg
Illustration Martin Ek

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet



MILJÖMÄRKET 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 dessa olyckor är äldre.

Idag vet vi att det går att förhindra en del av fallolyckorna. Du kan själv minska din risk att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på dina läkemedel.

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

8 enkla vanor för att undvika fall

Det finns många enkla saker som du kan göra för att förhindra fall och de konsekvenser som kan komma med fallet. Här följer en lista på tips som kan hjälpa dig att stå stadigare på benen.

- 1** Motionera regelbundet. Välj aktiviteter som utmanar din balans och som stärker ditt skelett, till exempel dans, Tai Chi, badminton eller andra gruppaktiviteter. Att gå i trappor är bra!
- 2** Ät gärna fet fisk ett par gånger per vecka och drick mjölk, fil eller yoghurt som innehåller D-vitamin och kalcium. Ät något proteinrikt till varje måltid, till exempel kött, fisk, bönor, ägg eller mejeriprodukter.
- 3** Tänk på att få i dig vätska både till måltiderna och några glas emellan. Varma dagar kan du behöva dricka mer. Vissa läkemedel påverkar förmågan att känna törst.
- 4** Fråga din läkare om bieffekter av dina mediciner. Vissa mediciner kan göra dig trött och påverka din balans. Om du märker av sådana effekter, berätta det för din läkare. Kanske kan läkaren ändra doseringen eller byta ut mediciner mot andra som inte har dessa bieffekter.



- 5** Kontakta din vårdcentral om du har fallit eller är rädd för att falla. Det kan finnas många anledningar till att du faller, men det finns även många sätt för vården att hjälpa dig så att du känner dig tryggare.
- 6** Kolla din syn och hörsel regelbundet. Syn- och hörselproblem påverkar balansen och koordinationen. Var uppmärksam på om du får svårare att höra eller har 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 fotvårds-specialist.
- 8** Se till att det inte finns någon risk att snubbla på sladdar eller mattor i ditt hem. Gör ditt hem säkrare genom att ha bra belysning.



Hitta balansen i kylskåpet

Balanserade matvanor i kombination med träning är en förutsättning för att bibehålla muskelstyrka och balans.

Bra mat gör dig starkare

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

Redan i 30-årsåldern börjar vi naturligt tappa i muskelmassa om vi inte motverkar det. Efter 50 går nedbrytningen allt snabbare. Forskning visar att kroppens näringsstatus i allra högsta grad påverkar risken för att falla. Det är viktigt att du äter näringsrik mat i tillräcklig mängd för att hjälpa din kropp att hålla sig frisk och behålla sin muskelstyrka.

Som äldre behöver du mer protein och fett

Äldre behöver mat som innehåller en något högre andel protein, D-vitamin och fett än vad yngre behöver. Det är viktigt att din mat innehåller energi av god kvalitet, 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, matfett, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.
- 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 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. En orsak kan vara att man tar något läkemedel. En annan kan vara att det som smakade bra förr inte längre är gott. En tredje orsak kan vara att man saknar sällskap vid måltiderna. Som en följd av det kan man tappa lusten både till att laga mat och att äta den. Kanske är det så även för dig, men försök ändå att äta minst tre gånger om dagen. Det är bra om du dessutom kan få i dig ett par mellanmål.

Smoothies

Ett recept på ett gott och nyttigt mellanmål får du här:

1 dl djupfrysta bär, 1 banan, 1 dl yoghurt, 0,5 dl mjölk

- Skala och dela bananen i bitar. Blanda med frysta bär, yoghurt och mjölk.
- Kör till en skummande drink i en matberedare, en mixer eller använd en elvisp.
- Häll upp i ett fint glas. Drink och njut.

Andra exempel på mellanmål kan vara yoghurt, kvarg, nötter, avokado och/eller frukt.



Några tips som gäller maten:

- Var uppmärksam på om du ofrivilligt går ner i vikt. Kanske beror det på att maten inte smakar dig längre? Det kan i sin tur bero på dina läkemedel. Läkemedel kan även ge muntorrhet, illamående, yrsel och magont. Sök hjälp om du har sådana besvär! Detta är viktigt, för om du tappar i vikt, tappar du också i muskelmassa. Det gör i sin tur att du får en sämre balans.
- Värna måltiden – ta dig tid att äta! Låt det inte gå för lång tid mellan måltiderna. Lägg till mellanmål under dagen. Försök att få i dig alla viktiga byggstenar under dagen: protein, fett, kolhydrater, frukt och grönt. Du kan ta matcirkeln eller tallriksmodellen till hjälp för att välja mat som är både god och hälsosam.
- Servera gärna grönsaker och rotfrukter varma med en klick smör eller olja. Fettet hjälper kroppen att ta upp de fettlösliga näringsämnena.
- Se till att maten ser god ut och har färg. Det ökar aptiten eftersom vi äter även med ögonen. Dessutom är färgrika livsmedel också näringsrika.
- Om du äter mat av hel- eller halvfabrikat, så försök att välja mat som är baserad på naturliga råvaror och som inte har några onödiga tillsatser.
- Försök att få i dig lite mer fett och protein än du kanske är van vid eftersom du behöver det som äldre. Är du 70 år eller äldre, så är det faktiskt en fördel att ha några extra kilon.



Hitta balansen med träning och motion

Det finns många forskningsrapporter som visar att träning och balansövningar förhindrar skador till följd av fallolyckor. Du som har tränat hela ditt liv – fortsätt! Du som tänker börja – grattis! Det fina är att det aldrig är för sent att börja träna för att bygga upp muskelstyrkan och förbättra balansen.

Träning gör dig starkare

Forskning har visat att alla, även de allra äldsta, kan öka sin muskelstyrka genom styrketräning. Och det bästa är att det inte tar särskilt lång tid innan du ser resultat. Träningens effekter är desamma för både äldre och yngre. Ökar du din muskelstyrka, så minskar du både risken för att falla och risken för att skada dig allvarligt om du ändå skulle ha otur att falla.

Balansträning har också stor betydelse för att minska risken för att falla. Det är mycket som ska samspela för en god balans: balansorganen i örat, känseln i huden och funktionen i leder och muskler. Genom fysisk aktivitet förbättrar du dessa förmågor. Ytterligare en positiv effekt av träning är att din sömn förbättras, vilket har betydelse för ditt allmänna hälsotillstånd.

Exempel på träningsformer

Träningen bör vara vikt bärande, det vill säga att du för varje steg förflyttar din egen vikt. Exempel på vikt bärande aktiviteter är Tai Chi, dans och att gå i trappor. Att promenera 30 minuter om dagen ger bra motion. För att få effekt på benmassan är det bra att kombinera promenaderna med andra aktiviteter som till exempel styrketräning. Två pass med styrketräning i veckan är ett bra komplement till din vardagsträning.

Börja med det som känns lockande för dig

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

Använd rätt skor!

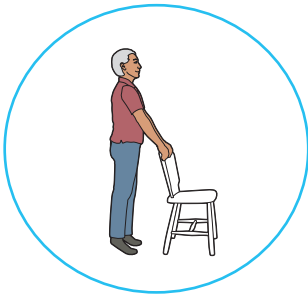
Använd rätt skor till rätt aktivitet. Skor med hälkappa och en fast halsäker sula ger dig en säkrare gång. Sätt broddar på skorna när det är halt. Det finns även skor med inbyggda broddar. Många väljer att gå med stavar. På vintern kan det vara bra att förse dem med ispikar. Om du behöver gånghjälpmedel kan du kontakta din vårdcentral/hälsocentral.

Enkla övningar som du kan göra själv

Flera motionsanläggningar och pensionärsorganisationer erbjuder senior gymnastik och annan verksamhet som passar äldre. Men du kan också träna en del på egen hand. Här finns exempel på övningar som du kan göra själv för att stärka dina benmuskler och förbättra din balans.

Tåhävningar

1. Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd (diskbänk, bromsad rollator eller en stabil möbel).
2. Gå snabbt upp på tå och lägg vikten på stortårna.
3. Undvik att låsa knäna.
4. Sänk hälarne sakta.
5. Börja med 10 upprepningar och utöka stegvis till 20 när det går bra.

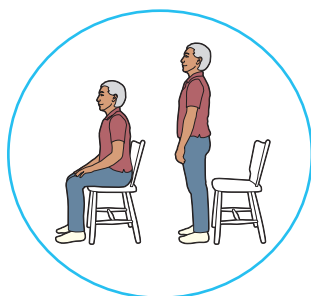


Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet.

Övningarna är inspirerade av Otago träningsprogram, ursprungligen från Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.

Uppresningar

1. Sätt dig en bit från stolens ryggstöd.
2. Sitt rak i ryggen.
3. Luta kroppen något framåt.
4. Ställ dig upp (med hjälp av händerna på stolen/låret om det behövs).
5. Innan du sätter dig ned, kontrollera var du har stolen.
6. Sätt dig ned (med hjälp av händerna på stolen eller låren).
7. Börja med 5 uppresningar och utöka stegvis till 10 när det går bra.



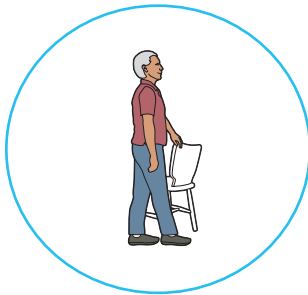
**Du kan stegra
svårighetsgraden
genom att använda
en lägre stol.**

Övningarna är inspirerade av Otago träningsprogram, ursprungligen från Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.

Tandemstående

1. Stå rak med sidan mot stödet (diskbänk eller en stabil möbel).
2. Placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje.
3. Titta framåt och balansera i 10 sekunder.
4. Placera den andra foten framför och balansera i ytterligare 10 sekunder.
5. Om detta känns svårt:

Börja med att placera fötterna tätt bredvid varandra och balansera i 10 sekunder.

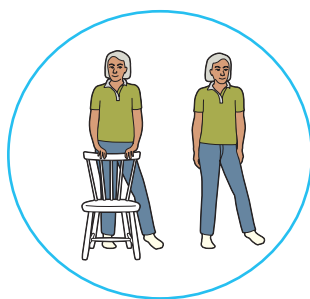


Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet och genom att fortsätta att gå "som på lina" fram- och baklänges.

Övningarna är inspirerade av Otago träningsprogram, ursprungligen från Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.

Gå i sidled

1. Stå rak och vänd mot ett stöd (gärna en köksbänk eller en byrå).
2. Gå i sidled utan att rotera i höfterna.
3. Upprepa åt båda håll.
4. Börja med 3 steg och utöka stegvis till 10 steg åt vardera håll.

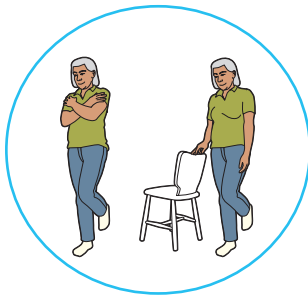


Du kan stegra
svårighetsgraden
genom att släppa
på handstödet.

Övningarna är inspirerade av Otago träningsprogram, ursprungligen från Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.

Stå på ett ben med stöd

1. Stå nära intill ditt stöd och håll vid behov i det.
2. Stå rak och lyft ena foten från golvet.
3. Håll positionen i 10 sekunder.
4. Upprepa med andra benet.



Du kan stegra svårighetsgraden genom att släppa på handstödet, genom att undvika att ta stöd med benen mot varandra och genom att öka tiden som du håller positionen. Du kan även försöka att blunda.

Övningarna är inspirerade av Otago träningsprogram, ursprungligen från Nya Zeeland. Ett strukturerat träningskoncept för att i första hand förbättra styrka och balans.



Hitta balansen i medicinskapet

Vissa läkemedel kan öka din risk för att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Det är därför viktigt att du får veta hur dina läkemedel fungerar, dels var för sig, dels i kombination om du äter flera läkemedel. Detta ska du fråga din läkare om. Det är särskilt viktigt att du frågar om du har flera olika läkare. Du kan också fråga på apoteket.

Läkemedel omsätts i kroppen olika beroende på ålder

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att omsätta läkemedel. Läkemedel kan till exempel dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än en yngre. Det kan medföra att läkemedlets effekt sitter i längre, men också att läkemedelshalten byggs upp till alltför höga nivåer. En följd av det kan bli en ökad risk för att du ska falla.

Vissa läkemedel kan öka fallrisken

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall. Det gör också läkemedel som används mot depressioner liksom sömnmedel. Starka smärtstillande läkemedel som morfin, även morfinplåster, ökar också fallrisken, liksom en del hjärt- och kärlmediciner. En kombination av smärtstillande läkemedel, antidepressiva läkemedel och lugnande läkemedel eller sömnmedel ger en mycket hög risk för fallskador.

Våga fråga doktorn om dina läkemedel

Det finns många studier världen över som bekräftar att läkemedel kan vara orsaken till att äldre faller och skadar sig. För att förhindra att det ska hända dig får du här några tips på frågor om dina läkemedel som du kan ta upp med din läkare. 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.

- 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 för att jag faller om jag tar den tillsammans med andra läkemedel?

Var uppmärksam på effekterna av dina mediciner

Försök att vara uppmärksam på vilka effekter dina mediciner har. Ett bra råd är att du antecknar när du börjar med en ny medicin. Anteckna också om du märker några bieffekter, 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.



8 enkla tips för att minska risken för fall

Med enkla medel kan du göra din hemmiljö säkrare så att du minskar risken att falla. Här är några tips på vad du kan uppmärksamma.

- 1** Sticker mattkanter upp? Behövs halkskydd under mattorna?
- 2** Ligger det sladdar på platser där man riskerar att snubbla över dem? Går det att dra om sladdar längs väggarna?
- 3** Är belysningen tillräcklig? Behövs det nattlampor? Finns bra belysning i trappan?
- 4** Bärbar telefon eller mobil. Att ha en telefon med sig överallt ger möjlighet till snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- 5** Är trösklarna ett problem? Går det att ta bort dem?
- 6** Finns ofta använda föremål nära till hands? Det kan vara föremål man sysselsätter sig med, använder i köket eller ofta är i behov av.

- 7 Finns det en sittplats när man ska ta av och på skor, eller vila på vid behov?
- 8 Halkskydd i badrum. Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta att stå på efter bad eller dusch. Behövs en duschpall eller duschbräda?

Att byta gardiner, taklampor och byta batteri i brandvarnaren kan vara svårt. Om du gör det själv är det bra om du använder en stadig steg i stället för att kliva upp på en stol. Eller be om hjälp – i många kommuner finns fixartjänster som kan hjälpa till med sådana saker.



Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen
– Balansera mera!

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

BALANSERA MERA

– Tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen

(artnr 2016-9-1) 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