

# Förebygg fall i hemmet



## Att förebygga fall

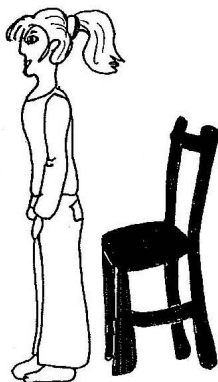
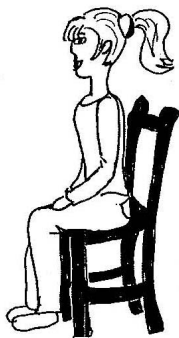
De flesta fallen sker i hemmet och där har du en möjlighet att göra förändringar. Dessa förändringar i kombination med fysisk aktivitet gör att du kan minska din risk för att falla.

## Checklista i boendemiljön

Gå igenom frågorna och reflektera över om det är något du kan göra själv för att minska din fallrisk.

- Har du telefonen eller andra saker som du använder ofta nära till hands?
- Har du tagit bort dina mattor?
- Har du trösklar som utgör ett hinder?
- Har du lösa sladdar?
- Använder du rätt glasögon vid rätt tillfälle?
- Har du en bra belysning i alla rum, minst 60 watt eller motsvarande?
- Använder du en nattlampa?
- Sitter du ner när du klär dig?
- Använder du ett långt skohorn?
- Använder du stadiga och halkfria skor?
- Har du en antihalkmatta i badkar eller dusch?
- Har du något att hålla i eller att sitta på då du duschar/badar?
- Har du en ledstång i trappan att hålla i?
- Har du plockat undan saker/möbler som kan orsaka fall?
- Ber du om hjälp istället för att klättra på en stol eller stege?
- Om du har trygghetslarm, har du det alltid på dig? Även när du tvättar dig?
- Om du har gånghjälpmedel, använder du dem?
- Tar du dagliga promenader?
- Har du gått ned ofrivilligt i vikt den senaste tiden?
- Äter och/eller dricker du mindre än tidigare?

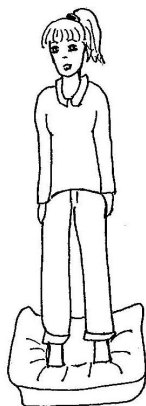
## Daglig träning för att förebygga fall



Res dig från sittande till stående så många gånger du kan under 30 sekunder. Upprepa 3 gånger.



Stå på ett ben vid diskbänken. Växla höger/vänster ben. 3 x 30 sekunder.



Stå på en dyna vid diskbänken. Övningen blir svårare om du sätter fötterna tätt ihop. 3 x 30 sekunder.



Promenera dagligen, gärna 30 minuter.

## Kontaktuppgifter

### Rehab

Sjukgymnast och arbetsterapeut gör fallriskbedömning i hemmet. Insatser kan vara träning, förändringar i hemmiljön och/eller lämpliga hjälpmedel. Insatsen är avgiftsbelagd.

Telefon 0470-430 50, vardagar kl 8.30–12.00.

### Syninstruktör

Insatserna riktar sig till dig som är synskadad. Du kan få information, stöd samt träning med synhjälpmedel. Insatsen är avgiftsfri.

Telefon 0470-430 35.

### Dietist

Har du frågor om mat, måltider och nutrition kan du ringa dietist för information och allmän rådgivning.

Telefon 0470-79 61 32.

### Fixartjänsten

Du som har fyllt 67 år kan få hjälp med enklare tjänster i hemmet, som till exempel att byta glödlampor eller hänga upp gardiner. Insatsen är avgiftsfri. Telefon 0470-438 86, vardagar kl 8.00–9.00.

Du har haft besök av

---

Telefon

---