

**HALD
DEG PÅ
FØTOM!**



Mange – spesielt eldre – kan få redusert livskvalitet etter fall og skadar. Både brot og frykt for å falle på nytt, kan vere resultat av eit fall.



Målet med denne brosjyren er å redusere fallulykker og bidra til at flest mogleg kan bu heime lengst mogleg. Vi håpar du som mottek denne brosjyren finn nokre nyttige tips til å "halde deg på føtom"!

BUSTAD

Om lag halvparten av alle eldre som har falle og skada seg, har snubla eller sklidd på grunn av hindringar i eigen bustad. Med stigande alder er det til dømes behov for meir ljøs for å sjå tilstrekkeleg. Ein 60-åring treng fire gonger så sterkt ljøs som ein 20-åring.

RÅD:

- Sørg for å ha god plass til å bevege deg på, obs møblering.
- Plasser ting som ofte blir brukt innan rekkevidde, unngå klatring.
- Fjern lause tepper.
- Fjern dørtersklar der det er mogleg.
- Fest lause leidningar.
- Sikre trappetrinn med gelender og kontrasttape.
- Bruk sklisikkert materiale i badekar, dusj og trappetrinn.
- Monter støttehandtak på bad, toalett og elles der du måtte trenge det.
- Sørg for gode ljøskjelder.
- Ha lommelykt på nattbordet.



UTE

Det er ikkje uvanleg at fallskadar skjer rett utanfor døra til eigen bustad.

RÅD:

- Sørg for trygg gangveg med god belysning til postkasse, søppelkasse og vedlager.
- Ha strøsand lett tilgjengeleg ved ytterdør.
- Sørg for måking.
- Bruk hovudlykt når det trengst.



KLEDE & SKO

Det er fort gjort å snuble i for lange skjørt, bukser og glatte tøfler.

RÅD:

- Sørg for eigna klede.
- Bruk stødige sko med hælkipper og gode solar.
- Bruk ispiggar på krykkjer og isbroddar på sko.



HELSE

Fleire eldre opplever redusert balanseevne. Årsakene kan vera ulike sjukdomar, at dei er svimle, har svekka syn, bruker medikament eller er underernærte. Aktivitet er med på å oppretthalde muskelmasse og betre balansen. Er du beinskjør har du større risiko for brot ved fall. For å styrke beinmassen må du stå og gå!

RÅD:

- Ver fysisk aktiv kvar dag.
- Tren styrke to til tre gonger i veka.
- Tren balanseøvingar fem til ti minutt kvar dag.
- Et jamnlege måltid og drikk tilstrekkeleg.
- Bruk god tid når du reiser deg frå stol, toalett eller sengekant.
- Sjekk synet jamnleg og ha brillene lett tilgjengeleg.
- Gå gjennom medisinbruk med fastlegen.

NB! Frisk luft, ljøs og aktivitet er bra for fysisk så vel som psykisk helse!





HAR DU SPØRSMÅL?

TA KONTAKT MED KOMMUNEN DIN
VISS DU TRENG RÅD OG RETTLEIING.

Skjåk kommune	tlf: 61 21 70 00
Lom kommune	tlf: 61 21 73 00
Vågå kommune	tlf: 61 29 36 00
Sel kommune	tlf: 61 70 07 00
Dovre kommune	tlf: 61 24 21 00
Lesja kommune	tlf: 61 24 41 00



PRODUSERT 2012. layout kreative.no



Brosjyren er utarbeidd i fellesskap av leiarar og helsepersonell i Lesja, Dovre, Sel, Vågå, Lom og Skjåk i samarbeid med koordinator i samfunnsmedisin, NGLMS. Utgangspunktet for brosjyren er mellom anna «Hald deg på føtom!» - informasjon frå Vågå Eldreråd og «Kvifor faller eldre så ofte?» - ein brosjyre utarbeidd av hjelpepleiarar i vidareutdanning i Skjåk.