

# FOREBYGGING AV FALL HOS ELDRE

- NYTTIGE TIPS OG INFORMASJON -



Brosjyren ble utviklet for avdeling for geriatri ved St. Olavs Hospital.

Illustrasjonen på forsiden er laget av Jorunn Kristine Mo

Illustrasjonene inne i brosjyren er laget av Rikke H. Moe og er hentet fra brosjyren "Fall hos Eldre – årsaker og forebygging-" Liv Turid Baldersheim, Sørlandet Sykehus HF, Kristiansand, 2002.

## FAKTA OM FALL

- Omtrent en av tre personer over 65 år og nesten halvparten av personer over 80 år faller minst en gang hvert år.
- Fall fører til redsel for nye fall og passivitet. Passivitet øker risikoen for nye fall.
- Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder antall personer med beinskjørhet og lårhalsbrudd.
- I Norge er det ca 9000 lårhalsbrudd hvert år. To av tre personer som brytter lårhalsen får ikke tilbake den funksjon de hadde før bruddet.

**• MANGE FALLULYKKER KUNNE HA VÆRT  
UNNGÅTT !**

**• DET VIKTIGSTE KAN DU GJØRE SELV !**

# FALLFARE I HJEMMET



- Fest løse ledninger (langs veggene)
- Fest hjørnene på golvtepper til golvet med dobbeltsidig tape
- Fjern overflødige, ustø møbler
- Bruk innesko med hælkappe

# STRESS

Når alt skjer på en gang



- Bestem deg for å gjøre en ting om gangen
- Ikke skynd deg unødige

## NÅR DU ER SYK



- også ved mindre infeksjoner, som f.eks forkjølelse eller blærekatarr er balansen svekket og du er mer utsatt for å falle

- Sitt litt på sengekanten før du reiser deg
- Søk lege

# ERNÆRING



- Spis allsidig og riktig kost med nok kalk og D-vitaminer. Det styrker skjelettet.
- Drikk rikelig med vann. Det er viktig for kroppen!

# MEDIKAMENTER



Mange medikamenter har ustøhet og falltendens som bivirkning, spesielt sovemedisiner og beroligende medisiner.

- Snakk med legen din om dette
- Vær oppmerksom når du starter ned nye medisiner



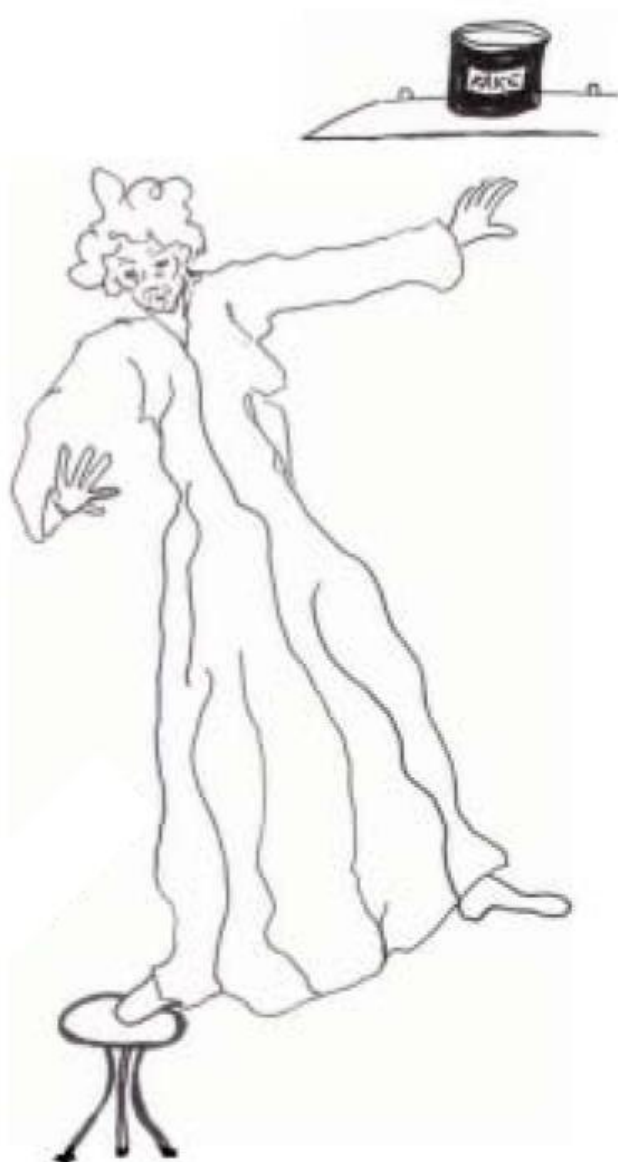
## MANGE FALL SKJER PÅ BADET OG PÅ TOALETET



- Sørg for god belysning
- Monter eventuelt håndtak ved toalettet og dusjen/badekaret

Bruk anti-sklimatter ved/i dusj eller badekar

# UNNGÅ Å KLATRE I HØYDEN



- Plasser brukstingene lavere
- Hvis du må opp i høyden, bruk gardintrapp med støttehåndtak

## AKTIVITET OG TRENING



Beveg deg regelmessig. Det styrker beinvev og muskler, motvirker svimmelhet og gir god balanse og kondisjon.

- Gå turer ute
- Gå trapper
- Enkle, daglige øvelser kan opprettholde styrke i beina og balanse

Stå bak stolen,  
og støtt begge  
hender på  
stolryggen.  
Gå opp på  
tå og ned igjen



Stå bak stolen, og  
støtt begge  
hender på  
stolryggen.  
Bøy dypt i knærne,  
og strekk deg  
så opp igjen



Sitt på en stol.  
Reis deg opp til  
stående uten å  
skyve fra med  
armene, og sett  
deg ned så igjen



Stå ved siden av  
et bord. Løft vekselvis  
høyre og venstre  
ben så høyt opp  
at låret er vannrett,  
mens leggen  
henger rett ned



## SJEKKLISTE FOR BOLIGEN

SJEKKOMRÅDE	JA	NEI
<i>TRAPPER</i>		
Har alle trapper inne og ute rekkverk? Er trinnene glatte og/eller slitte? Er det godt nok lys i trappen? Er det lysbryter både oppe og nede? Er trinnene godt synlig?		
<i>TEPPER</i>		
Finnes det løse tepper/matter ? Har teppet rullende kant/eselører? Er det tepper i trappen?		
<i>KLATRING I HØYDEN</i>		
Har boligen mange høye skap? Kan mye brukte ting plasseres i skap i ståhøyde?		
<i>BAD/DUSJROM</i>		
Er det badematte eller antisklistrips i badekaret og/eller i dusjrommet? Er det sklisikkert gulvbelegg på bad/dusj-/vaskerom? Er det montert nødvendige håndtak? Finnes det dusjstol?		

<i>BELYSNING</i>		
<p>Er det lys tilgjengelig ved seng?  Er det lys tilgjengelig på vei til  toalettet?  Har øvrige rom tilstrekkelig  belysning?  Er det tilstrekkelig belysning ved  inngangspartiet?</p>		
<i>UTE/NÆRMILJØ</i>		
<p>Er det skaffet isbrodder til  fottøyet?  Er det ispigg på stokken/krykken?  Er inngangspartiet måkt og  strødd?  Er det trygg gangvei til postkasse,  søppelkasse?</p>		
<i>ANNET</i>		
<p>Har boligen ledninger som  innebærer snublefare?  Brukes hensiktsmessig  fottøy/tøfler?  Er det høye terskler mellom  rommene?  Er boligen utstyrt med flere  telefonapparater eller trådløs  telefon?</p>		

## TIPSLISTE FOR ANSKAFFELSE AV UTSTYR:

- **HOFTEBESKYTTER:** Underbukse med beskyttelsesskall rundt hofter. Beskytter mot hoftebrudd som følge av fall.

Inntil 4 bukser per år kan fåes på blå resept.

Snakk med legen din.

Buksen kan kjøpes på de fleste apotek og forretninger som selger sykepleieartikler.

- **ISPIGG TIL KRYKKE ELLER STOKK**

Ved de fleste Hjelpemiddelsentraler kan man få ispigg til stokk/krykke. Hvis man har kjøpt stokk eller krykke selv i butikk, må ispigg kjøpes selv via butikk/nettet.

- **ISBRODDER TIL SKO**

Sko med faste pigger, eller med utfellbare brodder kan kjøpes i skoforretninger. De fleste sportsbutikker har nå også flere typer joggesko med pigger som kan kjøpes og benyttes utendørs på vinteren. Vanlige sko kan isettes pigger i sportsforretninger.



Husk å strø!!!

