

VÆRD AT VIDE

Følgende kan påvirke risikoen for at falde

- Nedsat følesans i benene, evt. med hævelse.
- Løse tæpper eller glatte gulve.
- Hyppige toilet besøg om natten.
- Fodtøj der ikke sidder fast på foden.
- For lidt væske.
- Meget forskelligt medicin og forkert dosis.
- Alkohol.

Selv kort tids inaktivitet øger risikoen for at falde markant.

*Kontakt altid lægen hvis du er i tvivl om dit heldbred eller medicin mm.
Hurtig udredning mindsker risikoen for at falde.*

ØVELSER

Stærke ben og god balance nedsætter risikoen for at falde. Her er et par øvelse du selv kan lave. Lav gerne øvelserne hver dag.



Sid på en stol med armene krydset på brystet. Fødderne skal placeres ved siden af hinanden. Kom op at stå så mange gange du kan.



Træd op og ned af et trappetrin eller skammel. Skift fod hver gang du går op. Bliv ved så længe du kan.



Når du er ude at gå, så prøv at gå korte distancer hvor du går så hurtigt du kan, f.eks. fra en lygtepæl til en anden.



Prøv at stå på et ben. Er det ikke muligt, så prøv at stil fødderne helt tæt sammen eller som om du stod på line. Stå længe du kan.



Gå en tur hvor der er ujævnt underlag, f.eks. i skoven.

FALDFOREBYGGELSE - FOR ÆLDRE

Hvad skal du være opmærksom på?
Og hvad kan du selv gøre?



Fakta om fald

- Faldulykker er den hyppigste ulykkesårsag blandt ældre.
- Hver 3. ældre over 65 år falder 1 gang årligt.
- Efter et fald er der 2-3 gange større risiko for, at falde igen inden for et år.
- En stor del af dem der falder, når ikke op på samme funktionsniveau igen.

LAV

RISIKO FOR AT FALDE

- Du er fysisk aktiv.
- Du klarer uden problemer en rask gåtur på min 400 m.
- Du kan gå 2 etager op, på trapper.
- Du kommer ubesværet op fra en spisestol, uden at skubbe fra med hænderne.
- Du har en god balance.

MIDDEL

RISIKO FOR AT FALDE

- Du har lige været syg og har været sengeliggende i mere end 3 dage.
- Du kan med besvær gå på trapper.
- Du er moderat fysisk aktiv.
- Du er angst for at falde.
- Du oplever mindre overskud til dagligdags ting og sociale aktiviteter.
- Du oplever din ganghastighed bliver langsommere og du kan ikke gå så langt som du plejer.

HØJ

RISIKO FOR AT FALDE

- Du har været faldet inden for det sidste 12 mdr.
- Du kan ikke rejse dig fra en spisestol, uden at skubbe fra med hænderne.
- Du går meget langsomt, og kan ikke gå 400m uden pause.
- Du har ikke kræfter i benene til at gå på trapper.
- Du er meget svagt seende.