

Säkerhet i hemmet

Alla rum:

Finns det halkskydd under lösa mattor?

Ligger det sladdar från lampor och telefon lösa utmed golvet?

Är belysningen tillräcklig?

Kan du nå det du behöver i skåpen utan stol eller stege?

Har du telefon med bra ringsignal inom räckhåll?

Sovrum:

Kan du nå telefon och strömbrytare från sängen?

Badrum:

Finns det halkskydd i badkar och dusch?

Finns det rejäla stödhandtag?

Finns det något att sitta på i duschen?

Finns det halkskydd under mattan?

Kök:

Är köksredskapen lätta att nå?

Entré:

Är det möjligt att sitta ner och ta på skorna?

Är dörrmattan hel och stadig i kanterna?

Kan du höra ringklockan i alla rum?

Trappor:

Kan du se trappstegen tydligt?

Finns det halkskydd på trappstegen?

Kläder och skor

Var uppmärksam på långa morgonrockar som man kan trampa på.

Se till att skorna sitter ordentligt på fötterna (även morgontofflorna).

Använd halkfria skosulor.

Undvik att gå i strumplästen.

Sätt på broddar på skor och stövlar vid halka vintertid.

Mat och dryck

Några goda kostråd:

Ät allsidigt och varierat i tillräcklig stor mängd (3 huvudmål och 2 mellanmål).

Ät rotfrukter, grönsaker, frukt/bär varje dag.

Ät potatis, ris eller pasta varje dag.

Ät fisk eller kött varje dag.

Drick 0,5 liter mjölk och ät ost dagligen.

Tallriksmodellen



Dryck:

Drick även om du inte är törstig. För lite vätska gör dig glömsk, yr, ostadig och trött. Huden blir torr och magen trög.

Tänk på att kaffe, te, kakao, öl och alkohol är vattendrivande.

Sömn

För god sömn:

Få frisk luft och promenera varje dag.

Undvik stora måltider före sänggåendet.

Undvik kaffe och te på kvällen.

Om du vaknar mitt i natten:

Pröva att äta ett kex eller en banan eller dricka ett glas mjölk.

Läs en stund eller lyssna på radio.

Kropp och rörelse

Motion förebygger övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck, benskörhet, ryggbesvär mm.

Muskelmassan ökar och du behåller ”spänsten i steget”. Balansen förbättras.

Motion är förutom promenader också att sköta hem, trädgård och att göra inköp.

Att tänka på vid medicinering:

Det finns mediciner som kan göra dig yr och dåsig. Tänk då på att risken att falla ökar.

Benskörhet

Den som lider av benskörhet bryter lättare armar och ben vid fall.

Förebygg benskörhet genom att:

- få i dig tillräckligt med kalk, d v s 0,5 liter mjölk eller fil om dagen och två skivor ost.
- få tillräckligt med D-vitaminer genom att vistas i dagsljus, minst 15 min dagligen.
- promenera eller belasta skelettet en halvtimme varje dag.
- inte röka
- äta bladgrönsaker såsom broccoli, vitkål mm.

Använd höftskyddsbyxor för att förebygga höftfraktur.



Goda vanor för att förebygga fallskador

