

Ta hand om dig innan olyckan är framme

Fall och fallskador bland äldre är ett växande folkhälsoproblem. Det finns bra och enkla sätt att förebygga fallolyckor.

I genomsnitt kommer var tredje person över 65 år att råka ut för en fallolycka. Skörare skelett, försämrad muskulatur och balans, sämre syn, sjukdomar och mediciner hör till en stigande ålder och är riskfaktorer. Du kan påverka mycket själv för att förhindra fall och fallskador genom att gå igenom den här checklistan.

Checklista för att förhindra fall och fallskador

Mattor

- Finns halkskydd?
- Kan du ta bort mattan?

Skor

- Är dina skor eller tofflor lagom stora och sitter stadigt på foten?

Lösa sladdar

- Ligger det lösa sladdar där du går?

Belysning

- Är belysningen i ditt hem bra?

Telefon

- Om olyckan är framme, har du en telefon nära till hands?

Sovrum

- Finns dina glasögon lättillgängliga när du går upp på natten?
- Finns behov av att ha en nattlampa?
- Har du möblerat så att du lätt kan ta dig fram?

Checklistan fortsätter på nästa sida!



Kök och förråd/klädkammare

- Har du saker du använder högt upp i skåpen? Flytta ned dem i arbetsvänlig höjd.

Badrum

- Har du halkskydd i dusch/badkar?
- Har du behov av duschpall, badkarsbräda/stödhandtag?
Kontakta i så fall primärvårds rehab.

Vid halka inom- eller utomhus

- Har du käpp/rollator? Om inte, kontakta i så fall primärvårdsrehab.
- Har du hala golv eller trappor?
- Har du broddar?
- Har du stavar?

Läkemedel

- Använder du sömnmedicin?
- Har du medicin mot högt blodtryck, hjärtsvikt eller kärlkramp?
Prata med din distriktssköterska eller läkare om dina läkemedel kan utgöra fallrisk.

Fall

Är du rädd för att falla? Stillasittande och rädsla för att falla gör fallrisken högre. Du är välkommen att delta i våra friskvårdsaktiviteter för att öva upp balans och styrka.

Fixarservice ger praktisk hjälp med vardagliga sysslor som man kanske kan utföra själv, men bör avstå från på grund av risken att ramla eller skada sig. Kontakta Fixarservice på 08-746 31 46 eller fixarservice@solna.se.

Läs mer om aktiviteter för seniorer på solna.se/seniortraffar.
