

8 tips för att hålla dig på benen



Det finns många enkla saker som du kan göra för att förebygga fall och de förödande konsekvenser som kan komma med fallet. Här är våra bästa tips för att hjälpa dig minimera riskerna. Mer information hittar du på www.gotland.se/fallskador

1 Träna regelbundet

Fokusera på aktiviteter som utmanar din balans och styrka med olika hemövningar eller t.ex. dans, Tai Chi, trappgång, spela badminton eller speciella balansträningsgrupper.



2 Fråga om dina mediciner

Vissa mediciner kan göra att du känner dig trött och påverkar din balans. Tala om för din läkare om du någon gång känner så. Han/hon kanske kan ändra doser eller titta på andra alternativ.

3 Vitamin D för vitaliteten



Vitamin D är viktig för att hålla benen starka. Bästa källan är solljus. Försök vistas utomhus varje dag om möjligt. Var försiktig så att du inte bränner din hud. Viss mat innehåller D vitamin t.ex. fet fisk och ägg.

4 Säkrare hemma

Se till att ditt hem är säkert och väl upplyst. Organisera dina saker så att det inte finns någon risk att falla över sladdar och mattor.

5 Testa din syn och hörsel

Regelbundna syntester och uppmärksamhet av smärta i öron eller svårt att höra, kan göra att man tidigt kan identifiera problem som kan påverka balansen och koordinationen.

6 Kontakta din vårdcentral

Om du har fallit eller är rädd för att falla berätta för distriktssjuksköterskan, läkaren, sjukgymnasten eller annan vårdpersonal på hälsocentralen. Det kan finnas många anledningar till det men även många sätt för att du ska känna dig mer säker igen.

7 Vikten av kalcium



En balanserad kost med 3 huvudmål och 2-3 mellanmål, som är rik på kalcium kommer också att hjälpa dig att hålla skelettet starkt. Du hittar kalcium i mjölk, ost, nötter, grönsaker och bönor.

8 Se efter dina fötter



Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Se till att använda skor som passar bra med hälkappa och en fast halksäker sula. Har du problem med fötterna tala om det för din läkare eller fotvårdsspecialist.



www.gotland.se/fallskador