

I tilfælde af fald:

- Hav altid en mobiltelefon på dig, hvis det er muligt, så du kan tilkalde hjælp.
- Vurder graden af smerter og bevægelighed efter faldet.
- Kontakt din egen læge, skadestue/skade-klinik eller kommunen, hvis din tilstand forværres.
- Undersøg din kommunes tilbud og muligheder for forebyggelse af fald, herunder tilbud om fysisk aktivitet.

Kontakt:

Oplever du fald eller vil du gerne vide mere om faldforebyggelse, er du meget velkommen til at kontakte en terapeut på et af følgende telefonnumre:

Tlf.: 7996 6435

Tlf.: 7996 6436

Tlf.: 7996 6437

Tlf.: 7996 6438

Læs mere på

www.vejenkom.dk/faldforebyggelse

Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Social & Ældre, Faldforebyggelsesindsats
Foto: Colourbox
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: August 2013
Ordrenr.: 000564



Faldfrit liv

Hvad kan jeg selv gøre?



- gode råd til at forebygge fald

Sådan forebygger du fald

Væske:

Mange ældre får ikke væske nok.

- Derfor tilrådes det, at du drikker 1½ liter væske daglig, gælder både vand, kaffe, te, saft m.m.

Kost:

Mange ældre oplever at appetitten aftager – men kroppen har stadig brug for næring.

- Det er vigtigt, at du spiser varieret og er opmærksom på at holde vægten.

Medicin:

Medicinen udskilles langsommere og kroppen reagerer kraftigere på medicinen med alderen.

Derfor bør du:

- Være opmærksom på hvilken medicin du tager, samt at sovemedicin øger risikoen for fald.
- Kontakte din læge en gang om året og få et sundhedstjek, hvor du får målt blodtryk, taget blodprøver og gennemgået din medicin.

Svimmelhed:

Svimmelhed øger risikoen for at falde.

- Kontakt din læge, hvis du oplever vedvarende svimmelhed.

Alkohol:

Vær opmærksom på at alkohol øger risikoen for fald.

- Kroppen har sværere ved at klare alkohol med alderen og promillen bliver højere på grund af mindre væske i kroppen.
- Alkohol kan forringe medicinens effekt og øge bivirkningerne.

Syn/hørelse:

Synet ændres med alderen.

- Derfor er det en god ide, at du jævnligt får dit syn kontrolleret.

Hørelsen svækkes med alderen.

- Kontakt ørelægen såfremt du oplever at din hørelse er nedsat.

Fodtøj/tøj:

- Tøj man kan bevæge sig frit i og gode fastsiddende sko med hælkappe betyder meget for, at du kan bevæge dig sikkert.

Hjælpemidler:

Overvej om du har brug for hjælpemidler

- Anvender du hjælpemidler, som for eksempel en rollator, skal du sørge for, at den er korrekt indstillet og bruges rigtigt.

Bolig:

- Indret din bolig, så du har let ved at komme rundt. Løse tæpper og ledninger kan føre til fald.
- Gode lysforhold, samt skridsikkert underlag i badeværelset, kan være med til at hindre fald.

Søvn:

- Få et godt middagshvil og en god nattesøvn, ved at holde dig aktiv i løbet af dagen.

Fysisk aktivitet:

Mange ældre oplever glæde og frihed ved at kunne klare sig selv.

Derfor er det betydningsfuldt, at du bevæger dig dagligt og gør det du kan:

- At du klæder dig på, reder din seng, tilbereder din mad, ordner vasketøj og klarer den daglige rengøring m.m.
- En daglig gåtur i frisk luft kan holde dig i god fysisk form.

Fællesskab med andre:

Mange ældre har glæde ved og behov for, at udfolde sig i selskab med andre.

- Vær sammen med andre og benyt lokale tilbud som for eksempel gymnastik, dans, sang, frivillige foreninger og bankospil.