



Motion er godt

- Bliv forpustet et par gange om dagen!
- Bliv træt i benmusklerne hver dag!
- Stræk godt ud hver dag
- Der er vigtigt at styrke muskler, knogler, hjerte og lunger hele livet
- Motion giver bedre nattesøvn
- Motion er også de bevægelser, der gøres når hjem og have ordnes, og der købes ind
- Træn balancen ved at få hovedet nedad hver dag, f.eks. når du tager strømper på
- Motion kan også være en mulighed for at være sammen med andre

Halsnæs Kommune

Hjemmeplejen
Torvegade 10, 1. sal
3300 Frederiksværk
mail@halsnaes.dk

November 2012

Forebyggelse af fald



Fokus på faldforebyggelse

Det er alvorligt for ældre at falde!

Ældre mennesker kommer i situationer hvor de falder mindst en gang om året, og risikoen for faldulykker øges med alderen.

20-30% af ældre der falder, pådrager sig kvæstelser, som mindsker deres bevægelighed, og dette kan medføre behov for hjælp og støtte i hverdagen.

Risikoen for at falde og få brud især af lårben og håndled øges med alderen

Ældre der er faldet én gang, har 2-3 gange større risiko for at falde igen.

Syn og balance hører sammen, og mange ældre har ikke fået kontrolleret deres syn længe.

Men det kan hjælpe at forebygge!

Sådan forebygger du fald

- Husk at få nok at drikke, gerne vand
- Kend virkningen af din medicin
- Brug sko med hælkappe, også udendørs
- Undgå at gå på strømpefødder på glatte gulve
- Fjern eller fastgør løse tæpper og løse ledninger
- Hvis du har måtter i badeværelset, bør de være skridsikre
- Kontrol af briller
- Sørg for god belysning i alle rum
- Træn balancen
- Undgå skæve havefliser