

UNDBVIK FALLOLYCKOR

Hemma

- ➔ Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner. Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands.
- ➔ Ha inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen eller i kabelgömmor.
- ➔ Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- ➔ Ha saker som du ofta behöver nära till hands.
- ➔ Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstege, eller be om hjälp.
- ➔ Trösklar är lätta att snubbla på. Om de är ett hinder – se till att få hjälp med att ta bort dem.
- ➔ Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.
- ➔ Se till att belysningen i bostaden är bra.
- ➔ Installera gärna en nattlampa om du ofta behöver gå upp på natten.
- ➔ Det är lätt att få yrsel och tappa balansen. Sitt därför gärna ner när du klär dig och ta god tid på dig.
- ➔ Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle.
- ➔ Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.
- ➔ Se till att badrumsgolvet är halkfritt.
- ➔ Använd halkmatta i badkaret eller duschen.
- ➔ Handtag i väggen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.



I din närmiljö

- Entrén ska ha god belysning.
- Trapporna ska ha ledstång.
- Gångvägar och trottoarer ska vara ordentligt sandade vid halka – och vara utan hål och uppstickande plattor.
- Tveka inte att påtala missförhållanden för din kommun eller hyresvärd. Ju fler som hör av sig, desto större sannolikhet att bristerna åtgärdas.
- Bra fysik och rätt mat hjälper dig att hålla balansen.
- Risken för fallolyckor hänger samman med din fysik. Det är aldrig för sent att börja träna.
- Utgå från dina möjligheter och från vad som känns lockande. Tänk på att även den kortaste promenad och enklaste övning för otränade muskler är bättre än ingen alls.

Utomhus

- Använd ordentliga skor, gärna med halkskydd, om det är halt ute.
- Använd hjälpmedel som är rätt inställda. Rollator, stavar eller käpp (med isbrodd vintertid) gör det lättare att hålla balansen.

