



HELSINGBORG

En bra balans

**Goda vanor och träningstips
för minskad fallrisk**

Balansera bättre

Vi får ofta höra att det är viktigt med en bra balans i livet. Det innefattar goda levnadsvanor som att motionera, äta rätt och sova gott.

I takt med att vi blir äldre får uttrycket också en mer bokstavlig mening. Fallolyckor i hemmet är den vanligaste orsaken till skada bland personer över 60 år. Risken att falla ökar också ju äldre vi blir.

Att förebygga fall handlar därför inte bara om att undvika olyckor, det handlar även om att bevara självständighet och livskvalitet långt upp i åren. Regelbunden fysisk träning som stärker balans och muskelstyrka är en av de mest effektiva åtgärderna för att minska risken att falla. Det behöver inte innebära hårda träningspass på gymmet. Funktionell träning i vardagen kan vara minst lika värdefull. Att gå i ojämn terräng, stå på ett ben eller resa sig upp från en stol flera gånger i rad kan göra stor skillnad för både styrka och balans.

Maten spelar också stor roll. Med stigande ålder ökar risken för muskelförlust och undernäring, vilket kan göra kroppen mer ostadig. Livsmedelsverket betonar därför vikten av näringsrik mat, tillräckligt med protein och regelbundna måltider för att behålla styrka och ork.

Goda vanor kring mat och rörelse hör ihop. Den som äter bra orkar röra sig mer, och den som rör sig mer behåller både aptit och självständighet längre.

I hemmiljön finns också mycket som går att se över för att minska fallrisken. Lösa mattor, dålig belysning och hala golv kan snabbt bli farliga hinder.

Den viktigaste vanan av alla är dock att fortsätta vara aktiv i vardagen. Kroppen är gjord för rörelse, även högt upp i åldrarna. Forskning visar dessutom att fysisk träning kan minska antalet fallolyckor med omkring 25 procent. Att ta hand om sin balans genom motion och kost är kort sagt en investering i ett tryggare och friare liv långt upp i åldern.

Avslutningsvis skickas ett särskilt tack till FoU Sörmland samt Socialstyrelsen vars kunskapsstöd bidragit till innehållet i den här broschyren.

Vård- och omsorgsförvaltningen i Helsingborg



Goda vanor i din vardag

Allt börjar med goda vanor i vardagen. I den här broschyren kan du läsa om fyra områden som påverkar din vardag - motion och träning, sömn, medicin samt mat och dryck.

Motionering och träning

Bara enkel motion likt en promenad, en cykeltur, trädgårds- och hemmassysslor gör stor skillnad. Läger du dessutom till balans och styrketräning som stärker skelett och muskler kan du minska risken för fall avsevärt.

Att stå på ett ben, göra uppresningar från stol eller tåhävningar stärker kroppen och kan göras både individuellt och som gruppaktivitet.

Sömn

En god sömn och en utvilad kropp ökar välbefinnandet. Sömnkvalitet hänger ihop både med motions- och kostvanor. Chansen att du sover bättre ökar desto mer du rör dig och ifall du undviker att äta ett större mål mat strax innan läggdags.

Du bör dock undvika att fasta mer än 11 timmar. För lång fasta kan påverka risken för fall. Undvik även sömnmedel som kan göra dig dåsig och öka risken för fall.

Mediciner

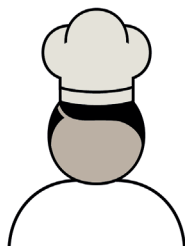
Vissa läkemedel kan göra dig yr och dåsig, vilket ökar risken för att falla. Var uppmärksam på hur du reagerar, framför allt på nya läkemedel. Risken ökar också med kroppens åldrande.

Rådgör med din läkare eller apotekare om du är osäker, särskilt om du får mediciner från flera olika läkare.

Mat och dryck

Allt vi äter och dricker påverkar vår hälsa genom hela livet. För att behålla styrkan och orka göra det du tycker om, är det viktigt att du äter tillräckligt.

Att äta varierat och näringsrikt påverkar humöret, minnet och immunförsvaret. Näringstät mat kan dessutom förebygga sjukdomar.



Säkerhet i hemmet

Du kan själv minska risken att falla genom att se över hur säkert ditt hem är. Det finns enkla åtgärder du kan göra för att öka tryggheten där hemma.

I alla rum:

- Halkskydd under lösa mattor?
- Lösa sladdar ut med golvet?
- Är belysningen bra?
- När du det du behöver i skåp, utan att behöva klättra på stol/pall eller stege?
- Finns det trösklar? Trösklar kan vara bra att ta bort.
- Har du telefon eller andra kommunikativa verktyg inom räckhåll?

Sovrum:

- När du telefon och strömbrytare från din säng?
- Har du nattlampa?

Badrum:

- Har du halkskydd i badkar och/eller dusch?
- Finns det halkskydd under badrumsmatta?
- Finns det stadiga stödhandtag?
- Behöver du kanske något att sitta på i duschen?

Hall:

- Behöver du sitta på något när du tar på dig skorna?
- Är dörrmattan hel och stadig?

Trappor:

- Kan du se trappstegen tydligt?
- Har trappstegen halkskydd?
- Finns det ett trappräcke eller ledstång att hålla sig i?

Kläder och skor:

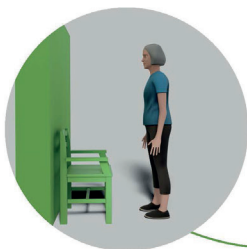
- Använd stadiga skor och tofflor med bakkappa och halkfria sulor.
- Undvik att gå i strumplästen. Vill du inte använda inneskor finns sockor med anti-halkfunktion.
- Sätt bra broddar på skor och stövlar när det är halt ute.

Glasögon

- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon gör det svårare att bedöma avstånd. Använd därför inte läsglasögon när du rör dig i hemmet eller utomhus.

Ned och upp från golvet

Öva dig på att ta dig upp från golvet. Börja med att göra övningen som går ut på att ta dig ned till golvet. Gör sedan övningen baklänges upp till stående.



1. Stå en bit från stolen



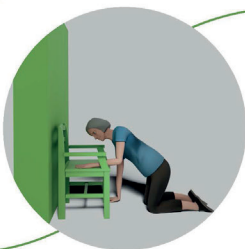
2. ta ett steg fram med det starkaste benet, luta dig framåt och ta tag i armstöden med armarna



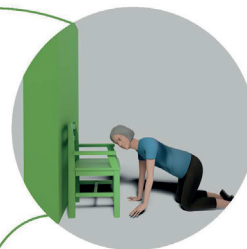
3. Böj det bakre knät ner till golvet



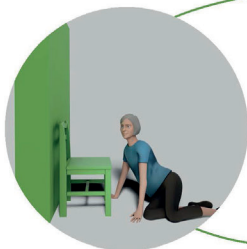
4. böj även det andra knät ner till golvet.



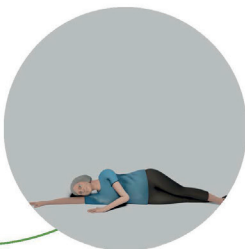
5. Ta försiktigt ner en arm i taget till golvet



6. till du står fyrfota.



7. Böj höfterna ner till sittande



8. och sedan liggande på golvet.



Gör övningen baklänges tillbaka upp till stående

Självtest för fallrisk

– balanstest, uppresning från stol och gångtest

Idag finns det tre självtester som starkt rekommenderas om du vill testa din fysiska status och individuella fallrisk. Testerna fokuserar på gångförmåga, balans och styrka.

Tänk på att ha en person med dig som hjälp när du utför testerna. Personen ska agera både tidtagare och stöd. Se till att du har stadiga skor som sitter ordentligt och att du genomför testerna på en säker och trygg plats som du är van att vistas på.

Det ska inte finnas några lösa mattor runtomkring dig. Välj en plats där det finns gott om möjligheter att stödja dig. Förutom personen som hjälper dig, behöver du ett redskap för att ta tiden, en stadig stol och en uppmätt sträcka på fyra meter.

Balanstest

Detta test mäter din statiska balansförmåga. Gå igenom testet med personen du har som hjälp.

Förberedelser

Gå igenom genomförandet med personen du har som hjälp. Ha din hjälp-person nära tillhands om du är i behov av stöd. Utsätt inte dig för några risker. Det ska kännas tryggt och säkert att förflytta sig under testets gång.

Genomförande

Håll i dig i ett fast stöd och prova att placera dina fötter i följande positioner:

1. stå med fötterna tätt ihop
2. semi tandemstående
3. tandemstående
4. stå på ett ben

Genomför testet på tid. Behåll balansen i varje position under 10 sekunder utan stöd. Du får använda armar och röra på kroppen för att hålla balansen.

Klarar du 10 sekunder går du vidare till nästa position. Klarar du inte position 3, tandemstående, i 10 sekunder indikerar detta en ökad fallrisk.



2. Semitandemstående



3. Tandemstående

Uppresning från stol

Detta test mäter din benstyrka. Gå igenom förberedelser och genomförande med personen du har som hjälp.

Förberedelser

Ställ en stol med stolsryggen mot en vägg. Se till att den står stadigt. Sätt dig på stolen och lägg armarna i kors över bröstet.

Sitt med båda fotsulorna mot golvet. Res dig upp utan att använda armarna, som ska vara kvar i kors över bröstet.

Om du måste använda armarna för att resa dig upp är testet slut.

Ta tiden under testet. Om du behöver mer än 15 sekunder för fem uppresningar indikerar detta en ökad fallrisk.

Genomförande

- Be personen du har till din hjälp ta tiden.
- Res dig och stå rakt så fort du kan fem gånger utan att stanna upp mellan gångerna.
- Sätt dig ned efter varje uppresning, innan du reser dig igen.
- Avbryt testet om du blir väldigt trött eller får svårt att andas under testet.
- Stoppa tidtagningen då du står upprätt för femte och sista gången.

Stoppa också tidtagningen om:

1. du använder armarna.
2. om det tar mer än en minut för dig att sätta dig ned och resa dig upp.
3. om du känner dig osäker. Känn efter om du kan fortsätta om du känner dig trött mellan uppresningarna.

Gångtest

Detta test mäter din gånghastighet. Gå igenom förberedelser och genomförande med din hjälpperson.

Förberedelser

Gånghastighet mäts på en gångsträcka som är fyra meter lång. Mät en sträcka om fyra meter där det passar dig.

Se till att du har stadiga skor och att det inte finns några lösa mattor på golvet. Använd dig av de eventuella hjälpmedel du vanligtvis använder.

Ta tiden under testet. Om du behöver mer än fem sekunder för att gå fyra meter indikerar detta en ökad fallrisk.

Genomförande

- Du börjar gå när personen du har till din hjälp startar tidtagaruret.
- Gå i din normala gångtakt.
- Gå hela vägen förbi slutmarkeringen innan du stannar.
- Stoppa tidtagningen när din första fot helt har passerat slutmarkeringen.

Utsätt inte dig för några risker. Det ska kännas tryggt och säkert att förflytta sig under testets gång.

Kan läkemedel orsaka fall?

Läkemedel och fall kan gå hand i hand. Här är några frågor som du bör fundera över och prata om med din läkare eller på apoteket.

Vissa läkemedel kan påverka blodtryck, balans och hjärna. Följande läkemedel kan öka risken för fall:

- Sömntabletter eller läkemedel mot ångest.
- Starka smärtstillande medel som morfin, tramadol och oxikodon.
- Blodtryckssänkande läkemedel.
- Vattendrivande tabletter.
- Lugnande medel.
- Antidepressiva läkemedel.
- Läkemedel mot psykos och/eller förvirring.
- Läkemedel mot epilepsi.
- Läkemedel mot hjärtproblem.



Risken för att falla ökar om du använder flera läkemedel dagligen. Om du har tagit dina läkemedel under lång tid kan du fortfarande falla på grund av dessa läkemedel. Är du osäker? Kontakta en läkare eller farmaceut.

Fråga alltid om dina läkemedel om:

- Du använder läkemedel som ökar risken för att falla.
- Du känner dig sömnig, yr eller trött.
- Du är orolig för att falla eller känner att du går ostadigt.
- Du tar fem eller fler olika läkemedel om dagen.
- Du har blivit ordinerad ett nytt läkemedel.
- Du har fallit det senaste året.
- Du vill sluta använda eller minska doseringen av ett läkemedel.

Har du tid hos läkare eller specialist?

- Tänk igenom vilka läkemedel du tar, varför och hur. Ta med en lista med namn på de läkemedel du tar.
- Tala om för läkaren om du känner oro kring någon av dina läkemedel.
- Du har rätt att få tydlig information kring eventuella läkemedelsförändringar så tveka inte att fråga!

Hur kan ditt apotek hjälpa dig?

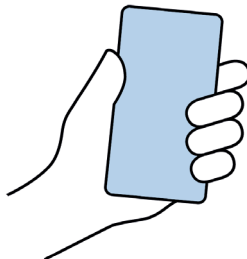
Tveka inte att ställa frågor om dina läkemedel när du besöker ditt apotek! Be om information om hur läkemedlet fungerar och vilka möjliga biverkningar som finns.

Fråga om hur dina läkemedel ska tas, till exempel om:

- De kan tas samtidigt som andra läkemedel
- De får delas eller krossas eller lösas upp i vatten.
- När på dygnet de ska tas.
- Om de ska tas tillsammans med mat eller inte.

Tips! Logga in på 1177

Logga in på 1177 för att se dina läkemedel och recept. Där kan du också ladda ner din receptlista.



Kontrollera checklistan!

- Jag ber min läkare att kontrollera mina läkemedel årligen.
- Jag ber min läkare om en uppdaterad läkemedelslista.
- Jag informerar min läkare om vilka läkemedel jag köpt receptfritt eller som jag köpt på ett utländskt apotek.
- Jag använder endast mina egna läkemedel och endast den föreskrivna mängden.
- Jag håller koll på mina läkemedel och aktuella recept genom att logga in på 1177 (där jag kan ladda ned en receptlista).
- När jag får ett nytt recept, frågar jag om möjliga biverkningar, och om läkemedlet kan tas tillsammans med mina andra läkemedel.
- Jag informerar min läkare när jag har fallit, även om jag inte har ådragit mig (allvarliga) skador.
- Jag ber min läkare om informationsmaterial om fall och att förebygga fall.
- Jag är uppmärksam vid läkemedelsbyten på apotek för att minska risken för att ta dubbelt av samma sorts läkemedel.

Mat för livet

Allt vi äter och dricker påverkar vår hälsa genom hela livet. För att behålla styrkan och orka göra det du tycker om, är det viktigt att du äter tillräckligt med mat. Att äta varierat och näringsrikt påverkar humöret, minnet och immunförsvaret

Näringsstätt mat förebygger sjukdom, och det är aldrig för sent att lägga till en god vana. När vi blir äldre förändras kroppen på olika sätt. Kroppens sammansättning omfördelas, muskelmassa och vätskenivån minskar, och ofta ökar fettmassan. Förändringen av kroppssammansättning är en naturlig orsak till att vi kan tappa ett halvt kilo per år efter 70 års ålder.

För någon som kämpat med att gå ner i vikt länge kan viktnedgången kännas glädjande, men som äldre är det viktigt att inte tappa mer än det halva kilot som är naturligt.

Vid större viktnedgång riskerar man att förlora en betydande mängd muskelmassa vilket påverkar både livskvalitet och motståndskraft mot sjukdomar. När muskelmassa försvinner finns också risk att vardagsfunktionen påverkas på sikt. Det kan då bli svårare att klara av vardagssysslor, att röra på sig och risken för fall ökar.

Så länge du har god aptit, kan du fortsätta äta som vanligt, men tänk lite extra på att få i dig protein. Protein finns i kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, tofu och baljväxter. Några förslag på proteinrika mellanmål är ostkaka, kvarg och äggmacka.

Protein

Proteinbehovet för äldre är högre. Det är för att vi lättare ska kunna behålla och kanske även öka mängden muskelmassa. Protein behövs även för immunförsvaret och sårhäkning.

Livsmedel som innehåller protein är: ägg, mjölk, kvarg, keso, yoghurt, ost, baljväxter, nötter, fågel, fisk och kött. Det är bra om dygnets alla måltider innehåller en källa av protein, även mellanmål och kvällsmål.

D-vitamin

Det finns en del livsmedel som ger D-vitamin. D-vitamin bildas också i huden när vi är i solen under sommarhalvåret.

Med stigande ålder har huden svårare att bilda D-vitamin. Dessutom ökar behovet till det dubbla efter 70 års ålder. Därför rekommenderas ett tillskott av 20 mikrogram D-vitamin per dag för äldre över 75 år, även om det finns D-vitamin i maten.

Vätska

För många blir förmågan att känna törst sämre med stigande ålder, samtidigt som det blir viktigare att se till att vätskemängden är tillräcklig över dygnet.

Det är bra att sikta på 1,5-2 liter vätska per dag. Det förebygger yrsel och minskar risken för fall.

Mellanmål

Även om du tidigare inte ätit mellanmål, kan införandet av ett mellanmål göra att det är lättare att få i sig tillräckligt med protein. Har du god aptit behöver mellanmålet inte ge så mycket energi. Om aptiten minskar är det oftast lättare att äta flera mindre måltider under dagen.

När aptiten minskar

Om aptiten minskar, och du ofrivilligt börjar minska i vikt, är det viktigt att stoppa viktminskningen så fort som möjligt, för att bevara muskelmassan. Om du inte orkar äta fulla portioner, ät först proteindelen. Ett sätt att öka energimängden utan att behöva äta stora volymer är att tillföra extra fett.

- Tillsätt flytande margarin, olja, äggula till sås, mos, soppor och grytor.
- Använd rikligt med sås till maten.
- Välj fullfeta mejeriprodukter.
- Gör gratäng eller stuvning istället för enbart pasta, potatis och grönsaker.
- Servera grönsaker med dressing, olja eller smör.
- Lägg till dessert.
- Byt ut vätskan till energiinnehållande dryck som mjölk, juice, saft och lättöl.
- Använd tillbehör som lingonsylt, ketchup, majonnäs, inlagd gurka.

En bra måttstock

Matpyramiden visar vad vi bör äta mer och mindre av – från grönsaker, fullkorn och frukt i basen till sötsaker och snacks i toppen

Illustrationen ger en bra bild av hur hälsosamt matintag ser ut. Rådet är det samma för hela befolkningen, men det finns ett tillägg för äldre, och det gäller protein och D-vitamin.

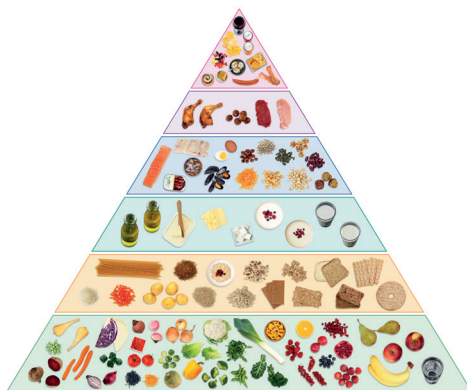


Bild: Livsmedelsverket

Kontaktcenter

E-post: kontaktcenter@helsingborg.se

Telefon: 042-10 50 00

Läs mer på helsingborg.se



HELSINGBORG