

Få bra balans

– så här undviker du att ramla



Nyköping

Innehåll

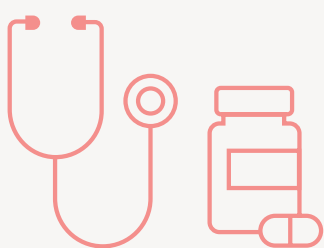
Bra att tänka på om mat _____ 4

Förebygg fall med små förändringar i hemmet _____ 6

Bra att tänka på om träning _____ 8

Bra att tänka på om mediciner _____ 10

Verksamheter värda att känna till
i Nyköpings kommun _____ 14



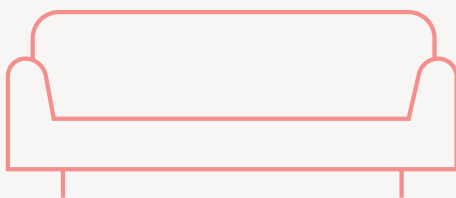
Fallolyckor är den vanligaste olyckstypen i Sverige och orsakar flest besök på akutmottagningar samt flest inläggningar på sjukhus. De kan leda till skador, förlorad självständighet, försämrad livskvalitet och i värsta fall dödsfall. Förutom det lidande som olyckorna kan innebära för dig och dina närstående, medför de även stora kostnader för samhället.

Många fall och frakturer kan förebyggas genom motion, träning, hälsosamma matvanor och en säker miljö. Vissa läkemedel kan också påverka risken för fall.

I denna broschyr får du användbar information om hur du kan bibehålla goda vanor och minska risken för fall.

Väl mött!

Fallpreventionsteamet, Nyköpings kommun



Bra att tänka på om mat

Vi tänker sällan på sambandet mellan mat, näring och fallrisker – men små justeringar i hur vi äter kan göra stor skillnad. Protein är avgörande för att behålla starka muskler, underlätta sårhäkning och ge energi. Särskilt efter 65 års ålder kan du behöva extra protein. Säkerställ att varje måltid, även mellanmålen, innehåller protein från källor som ägg, fågel, fisk, bönor, nöter, kött, mejeriprodukter eller växtbaserade alternativ.

Ät regelbundet, håll nattfastan under 11 timmar och fördela maten i flera små, näringsrika måltider. Om nattfastan blir för lång är det svårt att få i sig tillräckligt med näring under dygnet. Kroppen riskerar då att börja bryta ner muskler, vilket kan leda till svaghet och ökad fallrisk.

Äldre kan uppleva minskad aptit på grund av förändrade smakupplevelser eller andra åldersrelaterade förändringar. Genom att äta energirika, mindre portioner och ta ett lätt mellanmål både vid sänggåendet och efter uppvaknandet, håller du energinivån jämn. Berika gärna maten med extra energi genom att använda fett, som olja eller dressing, i matlagningen. Se också till att dricka ordentligt och välj energirika drycker såsom mjölk eller juice om aptiten minskar.

Bra att tänka på om mat

- Ät regelbundet och låt inte nattfastan vara längre än 11 timmar.
- Följ tallriksmodellen för att få i dig alla nödvändiga näringsämnen.
- Drink tillräckligt med vätska, särskilt när det är varmt.
- Om aptiten minskar, välj energirika drycker som mjölk eller juice.
- Fördela maten på flera små, näringsrika portioner under dagen.
- Se till att varje tallrik innehåller proteinrika livsmedel och toppa gärna med extra olja eller dressing.

Tips på goda och energirika mellanmål:

Exempel på goda mellanmål:

- Smörgås med olika pålägg, piroger, kokt ägg, pannkaka, plättar eller fattiga riddare.
- Mjölkprodukter såsom fil, yoghurt, crème fraîche eller kvarg.
- Gröt kokad på mjölk med extra fett, gärna toppad med frukt, bär eller sylt.
- Servera gärna bär, frukt, nötter eller grönsaker som tillbehör.

Tips för att äta mer protein:

- Se till att alla mål – även mellanmålen – innehåller protein, exempelvis från nötter, bönor, ägg, fågel, fisk, kött eller mejeriprodukter.
- Byt ut en del av grönsakerna på tallriken mot bönor, ärter eller linser.
- Koka gröten med mjölk eller havredryck istället för vatten.
- Vispa ner ett ägg i potatismoset, soppan eller gröten innan kokning.
- Tillsätt bön-, frö- eller nötmjöl – eller hela frön och nötter – när du bakar.
- Blanda proteinrik kvarg i fil, yoghurt, smoothies, brödbak och efterrätter.

Så tänk på...

Att äta regelbundet och näringsrikt kan förbättra hälsan och minska risken för fall. En stabil blodsockernivå ger mer energi, bättre balans och en starkare kropp. Näringsrika måltider håller både kropp och sinne i trim och ger dig ökad trygghet i vardagen. Se maten som ett verktyg för hälsa och säkerhet – den är mer än bara bränsle.



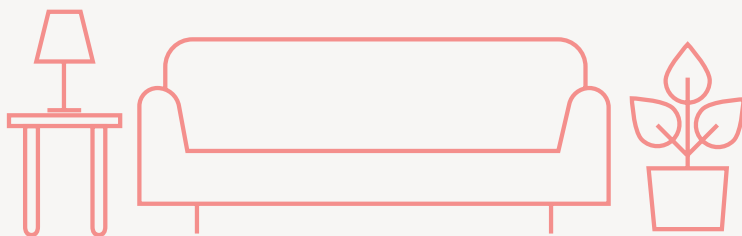
Förebygg fall – små förändringar som gör stor skillnad!

De flesta fallolyckor sker hemma – en lös sladd eller en felplacerad matta kan leda till snubbling. Med enkla justeringar, som att sitta på en stol när du tar på skorna eller att ha mobilen nära för nödfall, kan du göra ditt hem mycket säkrare. Den här checklistan hjälper dig att se över hemmet och dina rutiner utan stora förändringar. Gå igenom checklistan och fundera på vilka små justeringar som passar dig bäst.

Checklista:

- ☐ **Mattor:** Ta bort lösa mattor eller använd halkskydd där du ofta rör dig.
- ☐ **Sladdar:** Se till att inga sladdar ligger löst på golvet – använd exempelvis en kabelgömma.
- ☐ **Trösklar:** Ta bort eller jämna ut höga trösklar som kan göra att du snubblar.
- ☐ **Närhet:** Placera ofta använda saker inom räckhåll.
- ☐ **Organisering:** Placera husgeråd, matvaror och köksredskap så att du lätt hittar dem
- ☐ **Möblering:** Inred ditt hem så att du enkelt kan ta dig fram utan onödiga hinder.
- ☐ **Belysning:** Se till att det finns tillräckligt med ljus, både under dagen och på kvällen.
- ☐ **Nattlampa:** Använd en nattlampa så att du lätt kan orientera dig i mörkret.
- ☐ **Be om hjälp vid riskmoment som upplevs osäkra:** Exempelvis fönsterputs, lampbyte, flytt av balkongmöbler och gardinhängning.

- ☐ **Mobiltelefon:** Ha mobilen nära dig, så att du snabbt kan nå den om den ringer.
- ☐ **Stol:** Ha en stol i närheten när du byter kläder eller skor.
- ☐ **Duschen/badet:** Använd halkskydd i duschen eller badkaret.
- ☐ **Förberedelser:** Se till att handduk, tvål och schampo ligger lättillgängligt innan du börjar duscha.
- ☐ **Duschstöd:** Om möjligt, ha ett handtag intill duschen/badet som du kan stödja dig mot.
- ☐ **Utgång från duschen:** Placera en halkfri matta nära duschutgången.
- ☐ **Vid halt underlag:** Använd broddar på skorna.
- ☐ **Synkontroll:** Kontrollera din syn minst en gång per år.
- ☐ **Hörselkontroll:** Låt även din hörsel kontrolleras en gång per år.



Sist men inte minst...

Bra jobbat! Du har redan tagit viktiga steg för att minska fallrisken i ditt hem. Fortsätt att regelbundet anpassa din omgivning efter dina behov. Fallprevention handlar inte om att begränsa livet, utan om att njuta av det och fortsätta röra på sig säkert. Ta hand om dig och se till att varje steg känns tryggt.

Bra att tänka på om träning

Att vara fysiskt aktiv är en av de bästa investeringarna du kan göra för din hälsa och ditt välmående. Regelbunden träning stärker kroppen, förbättrar balansen och ökar din energi. I detta avsnitt kommer vi att ge dig praktiska råd och tips för att integrera träning i din vardag, oavsett om du är nybörjare eller erfaren.

Tänk inte att fysisk aktivitet måste innebära ombyte och svett. Det räcker att du till en början väljer att inte sitta kvar i fåtöljen när det blir reklam på TV. Res på dig och upprepa det tio gånger! Försök också få till en liten promenad varje dag. Se på fysisk aktivitet som något lika viktigt som att ta din medicin – det glömmar man sällan. Försök skapa en rutin några dagar i veckan. Det viktiga är inte att det blir en timmes träning, utan att det faktiskt blir av.

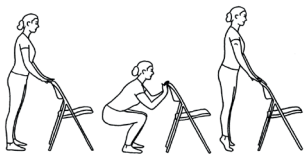
Sträva efter att:

- ☐ Göra balansövningar 2-3 gånger i veckan.
- ☐ Vara aktiv i minst 150 minuter per vecka så att du blir lätt andfådd.
- ☐ Utföra viktbärande övningar dagligen.
- ☐ Undvika att sitta stilla för länge.
- ☐ Använda halksäkra skor med hälkappa både inomhus och utomhus.
- ☐ Välja skor som passar aktiviteten och undvika strumplästen.
- ☐ Ta hand om dina fötter, till exempel med hjälp av en fotvårdsspecialist.





Uppresningar: Stå upp från en stol eller sittande position med snabb energi. Använd armarna om du behöver och håll balansen utan stöd. Sätt dig ner, aktivera benmusklerna och repetera 10+ gånger.



Knäböj på tå: Med ett stadigt stöd, som en stol, böj knäna och sänk dig så långt det känns säkert. Sträck knälederna och res dig snabbt på tå. Upprepa 10+ gånger.



Utfallssteg: Stå med fötterna höftbrett isär. Ta ett steg framåt, flytta tyngden till den främre foten, böj knät, skjut ifrån och återgå till start. Använd gärna en stol vid sidan för extra trygghet. Gör 5-10 upprepningar per ben.



Gång på linje: Föreställ dig en linje och gå fram och tillbaka. Börja med en bred linje och visualisera att den blir smalare. Exempelvis kan du följa din diskbänk eller en lång vägg. Fortsätt i några minuter.

Tänk på att...

När du börjar träna balans och styrka kan du behöva extra stöd. Med tiden och regelbunden träning kommer du sannolikt att klara dig med mindre stöd. När övningarna känns lätta kan du öka antalet repetitioner.



Vill du testa din balans?

Använd gärna kunskapsstödet för fallprevention på FOU Sörmlands webbplats.

Bra att tänka på om mediciner – för en säker och balanserad vardag

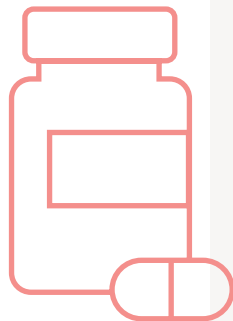
Rätt medicin i rätt tid är viktigt för din hälsa och din säkerhet. Eftersom vissa läkemedel påverkar din balans och reaktionsförmåga krävs noggrann dosering och regelbunden uppföljning av läkare.

Här är några enkla tips för att hålla koll på dina mediciner och minimera fallrisken:

- Ta endast den dos du är ordinerad.
- Använd en doseringsask eller färdigpackade påsar för att slippa glömma eller ta fel dos.
- Använd enbart läkemedel som är just för dig.
- Gå igenom dina mediciner med läkaren minst en gång per år.
- Fråga din läkare eller apoteket om biverkningar och om ett läkemedel kan påverka fallrisken.
- Anteckna när du får en ny medicin eller ändrad dos.
- Var uppmärksam på hur dina mediciner påverkar dig.
- Skriv ner eventuella symtom som kan vara biverkningar.
- Alkohol i kombination med vissa läkemedel kan påverka balansen, koordinationen och reaktionsförmågan, vilket i sin tur kan öka risken för fall.

Sist men inte minst...

Att följa dina mediciner och vara uppmärksam på förändringar stärker både din hälsa och säkerhet. Samarbeta med läkare och apotekspersonal för att hantera medicineringen på bästa sätt. Anteckna förändringar och ställ frågor om något känns oklart – det kan göra stor skillnad för ett tryggt och aktivt liv.



Halka och Fallprevention: En praktisk guide

När vintern kommer ökar risken för fall – hala ytor och mörker gör det lätt att tappa balansen. Här är några enkla sätt att hålla dig säker:

- **Broddar på skorna:** De fungerar som vinterdäck för dina fötter. Använd broddar på både fram- och hälen.
- **Halksäkra skor:** Investera i skor med bra grepp som håller dig stadig.
- **Balansövningar:** Träna regelbundet din balans för att minska risken att halka.

Genom att följa dessa tips kan du minska risken för fall och hålla dig säker även under vintern.



Verksamheter värda att känna till i Nyköpings kommun

Smarta hemmet – Visningslägenhet med hjälpmedel

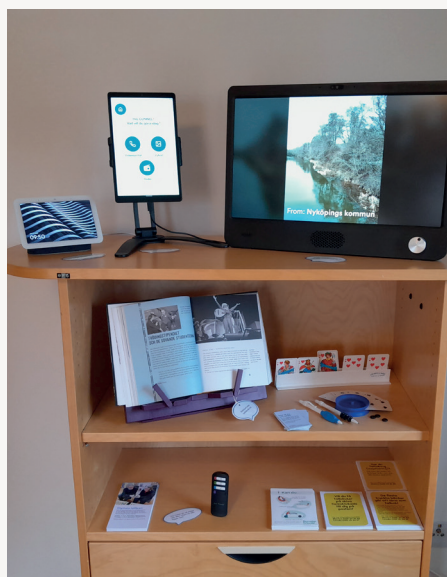
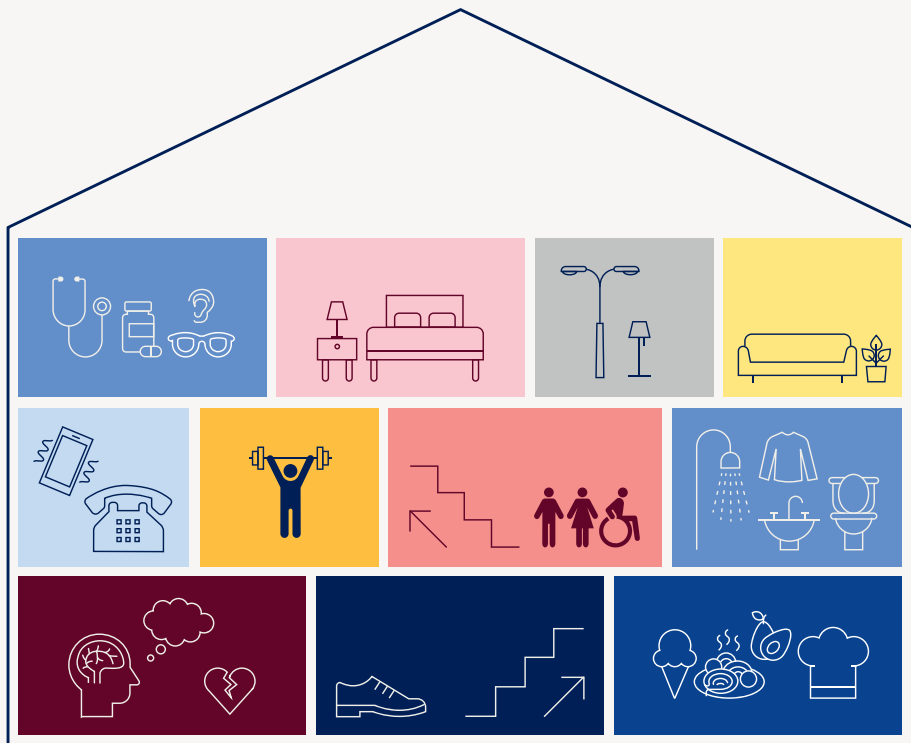
I kommunens visningslägenhet får du se en rad hjälpmedel som gör ditt hem tryggare och enklare att leva i. Här får du en överblick över vilket stöd du kan få för att öka din självständighet.

I lägenheten visas både tekniska hjälpmedel och vardagsprodukter, till exempel:

- Enkla lösningar som locköppnare, borstar och hygienprodukter för dem som har svårt att lyfta armarna.
- Anpassningar i hemmet som underlättar vardagen.
- Vissa hjälpmedel kan du köpa själv i specialbutiker eller online, medan andra förskrivs av kommunens hälso- och sjukvård. För exempelvis trygghetskameror och trygghetslarm kan du ansöka via biståndshandläggaren på Social omsorg.
- En arbetsterapeut finns på plats och kan förklara hur de olika hjälpmedlen fungerar och hur de kan stödja dig i vardagen.

Vad du kan göra i visningslägenheten:

- Få svar på frågor från en arbetsterapeut.
- Hämta inspiration för anpassningar i ditt hem.
- Få tips om smarta hjälpmedel för vardagen.
- Ta del av stöd för att öka din självständighet.
- Se och prova olika hjälpmedel.



Fixar-Malte

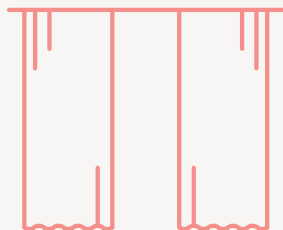
Behöver du hjälp med enklare praktiska uppgifter hemma? Fixar-Malte erbjuder kostnadsfri extra hjälp till dig som är över 70 år och bor i eget boende. Du betalar endast eventuella materialkostnader.

Du kan få hjälp med:

- Byta av glödlampor/lysrör och mindre lampor
- Byta proppar eller byta batterier i brandvarnare
- Flytta mindre möbler för att förbättra framkomligheten
- Omflyttning av trädgårds- och balkongmöbler inför vår eller höst
- Fästa lösa sladdar och kablar
- Halksäkra mattor (genom att lägga halkskydd under)
- Sätta upp eller ta ner gardiner

Fixar-Malte utför dock inte:

- Arbeten som kräver specialkompetens, t.ex. el eller VVS
- Fastighetsägarens uppgifter (såsom underhåll och gräsklippning)
- Fönsterputsning
- Hemtjänstens uppgifter som städning, inköp eller måltidshjälp
- Flyttning av möbler utanför hemmet eller tunga möbler
- Större monteringsarbeten



Observera:

- Det är alltid Fixar-Maltes personal som avgör om arbetet kan utföras.
- Som boende ansvarar du för att undanröja känsliga och värdefulla saker innan arbetet påbörjas.
- Uppgifterna utförs av fastighetsgruppen inom kommunens verksamhet för personer med funktionsnedsättning, tillsammans med en arbetshandledare.

Boka tid:

Telefon: 073-773 72 07

E-post: fixar-malte@nykoping.se

Om vi inte svarar, vänligen lämna ett meddelande så återkommer vi.



Informationen i denna broschyr är hämtad från Socialstyrelsen, FoU Sörmland och Livsmedelsverket.

Kontakta oss

Fallpreventionsteamet

epost: fallpreventionsteamet@nykoping.se

tel: 0155-457480

