

FALLVETTREGLER

1. Legg ikke ut på langtur uten styrke- og balansetrening

Trening er ferskvare. Trener en styrke og balanse regelmessig blir en fort bedre, men slutter man å trene blir en fort dårligere.

2. Meld ifra om behov for "bistand"

Ta kontakt med fallforebyggende team. Teamet kartlegger faren for fall, veileder deg og setter i gang aktuelle tiltak.

3. Vis respekt for underlaget både inne og ute

Unngå hindringer, glatt underlag og glatt føre. Bruk sklisikre sko med stødig såle og solid hælkappe.

4. Fjern fallfeller i hjemmet - før det er for sent

Typiske feller er tepper, ledninger, høye kanter og dårlig belysning. Visste at en 60-åring trenger dobbelt så mye lys som en 20-åring?

5. Gå ikke alltid alene på aktiviteter, tur eller trening

Sosialt felleskap øker trivsel og psykisk helse. Kommunen har ulike treningsgrupper.

6. Vend i tide - gjerne på trappa om det er glatt

Husk brodder og ha strøsand tilgjengelig. Kommunen har strøsand som du kan hente.

7. Spar ikke på kreftene, men ta deg også tid til å hvile

Det er viktig med god og tung styrketrening, men musklene har også godt av hvile for å bli sterkere og mer robuste.

8. Uten mat og drikke duger helten ikke

Et variert og sunt kosthold er god medisin!

Med inspirasjon hentet fra Nord- Aurdal kommune

Kontakt oss

Tysvær kommune har et tverrfaglig fallforebyggende team som består av fallkoordinator, vernepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. Du kan nå oss på tlf **52 75 89 06**.

Telefonen er betjent tirsdag 09-11:30 og fredag 12-15.

FOREBYGG I DAG - STÅ STØDIG I MORGEN!



Vi ønsker at du skal kunne leve aktivt og bo der du ønsker lengst mulig.

Fallforebyggende team kan gi deg tips og råd om hvordan du kan forebygge fall slik at du kan stå stødig nå og i fremtiden.



Tysvær kommune

OM JEG FALLER? NEI, ALDRI!

Hvem som helst kan falle, men alle over 65 år har økt risiko. Fall kan forebygges og fallforebygging handler om å ta vare på det som betyr mest; selvstendighet, livsglede og muligheten til å bo hjemme så lenge som mulig!

TIPS OG RÅD

Fysisk aktivitet: Bevegelse kan gi bedre psykisk og fysisk helse, samt flere friske leveår! Styrke- og balansetrening to ganger i uka reduserer fallrisikoen betydelig. Regelmessig trening forebygger blant annet hjerte- og karsykdom, hjerneslag, høyt blodtrykk, type 2-diabetes og flere former for kreft.

Ernæring: Et robust skjelett reduserer risikoen for brudd. Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin D er viktig for et sterkt skjelett. Avklar med legen din før du tar kosttilskudd. Drikk nok vann for å unngå dehydrering.

Skotøy: Bruk sko med sklisikre såler og god støtte. Unngå tøfler eller sko som lett sklir av. Bruk alltid brodder på vinteren, og hent strøsand på rådhuset før det blir glatt.

Syn og hørsel: Sjekk syn og hørsel regelmessig. Bruk briller med riktig styrke og sørg for at glassene er rene.

Medisiner: Snakk med legen om medisinene dine, særlig om du føler deg ustø eller svimmel.

Alkohol: Alkohol og andre rusmidler øker risiko for fall. Vær særlig forsiktig i kombinasjon med legemidler.

Kilde: <https://www.aldringoghelse.no/fysisk-helse/vanlige-sykdomsbilder-hos-eldre/fall-og-fallforebygging-hos-eldre/>

Vil du vite mer?

QR-kode til nettside om fallforebygging:



BOLIG: KAN DU BO I HJEMMET DITT I FREMTIDEN?

De fleste fall skjer i hjemmet - les mer i boligbrosjyrene våre.



HJELPEMIDLER:

Når det foreligger et varig helseproblem som gir nedsatt funksjon kan en fysio- eller ergoterapeut i kommunen vurdere om du har behov for hjelpemidler fra Nav hjelpemiddelsentral. Eksempler: Rullator, rullestol, dusjkrakk og terskeleliminatorer.

Andre hjelpemidler må du kjøpe selv i ordinær handel på jernvare, byggvare, apotek, sports- og helsebutikker. Eksempler: Rekkverk på begge sider i trapp, støttehåndtak, sklisikre remser til trapp, badekar, badegulv og dusj, brodder til sko, krykker med ispigger, gåstaver, strømpepåtreker og antisklisokker.

VISSTE DU AT!

Årlig faller omtrent en tredjedel av personer over 65 år, og halvparten faller gjentatte ganger. Du kan forebygge mange fall med enkle tiltak!