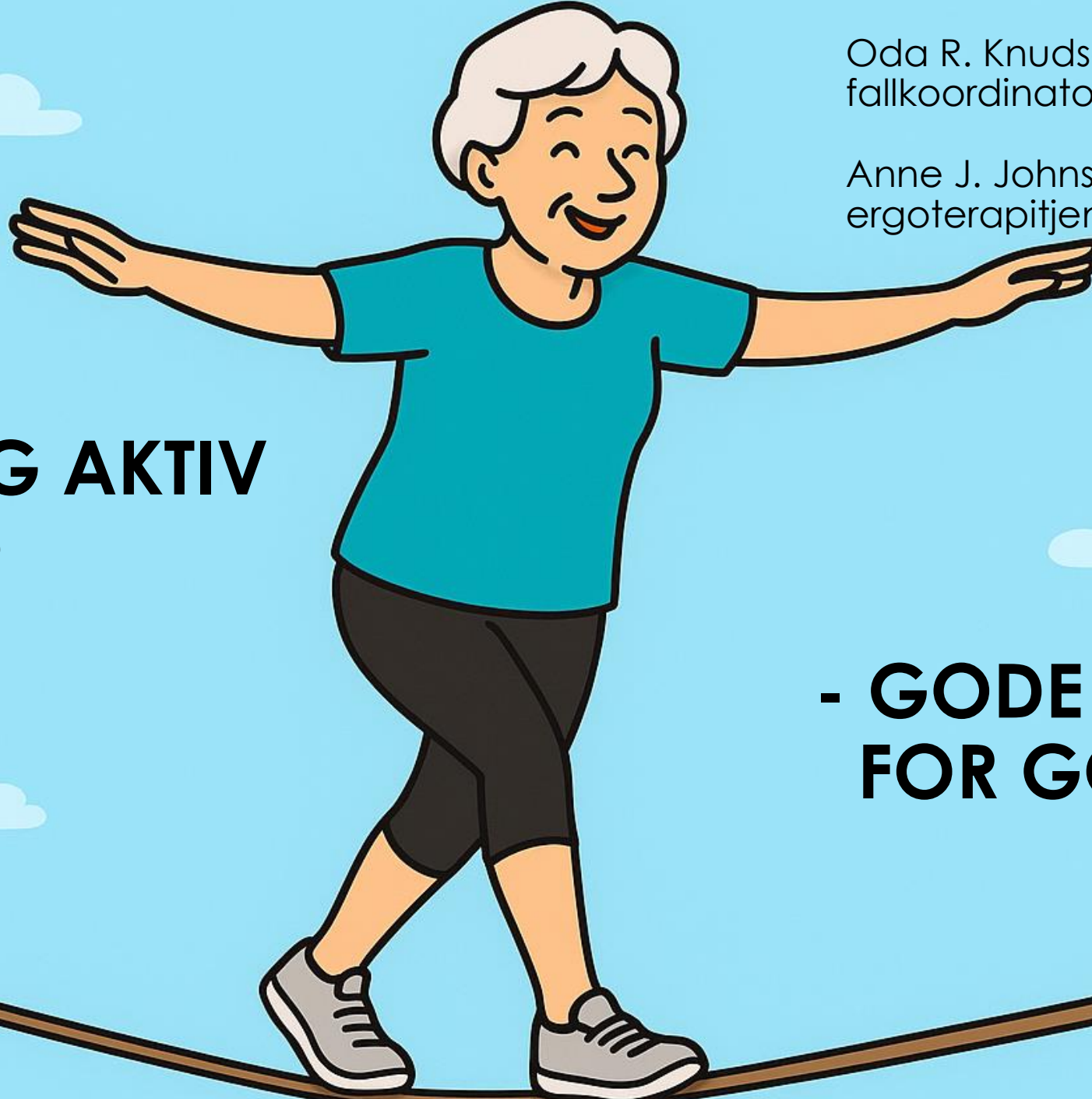




Tysvær
kommune

Oda R. Knudsen, fysioterapeut &
fallkoordinator

Anne J. Johnsen, seksjonsleder fysio- og
ergoterapitjenesten



**TRYGG OG AKTIV
HVERDAG**

**- GODE VALG
FOR GOD HELSE**

AGENDA

A stylized illustration of a person walking a tightrope. The person is wearing a teal t-shirt, dark grey leggings, and grey sneakers. They are balancing on a thin brown rope that curves slightly upwards from left to right. The background is a light blue sky with a few white clouds. The person's arms are outstretched for balance.

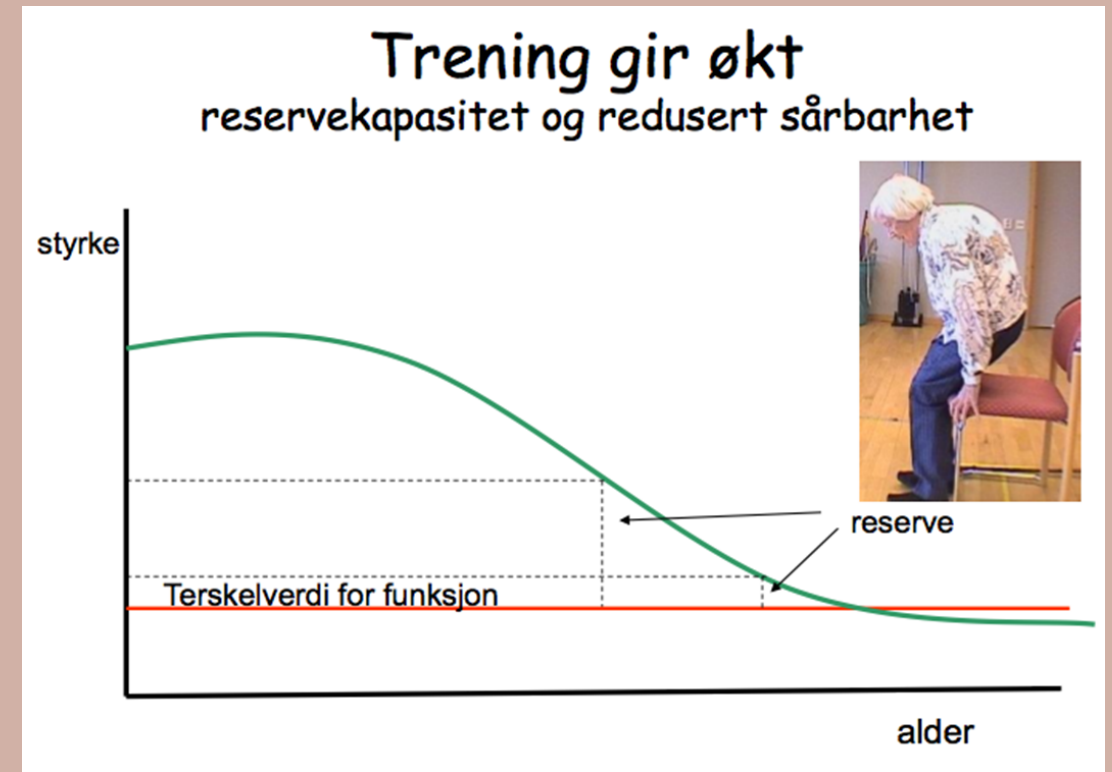
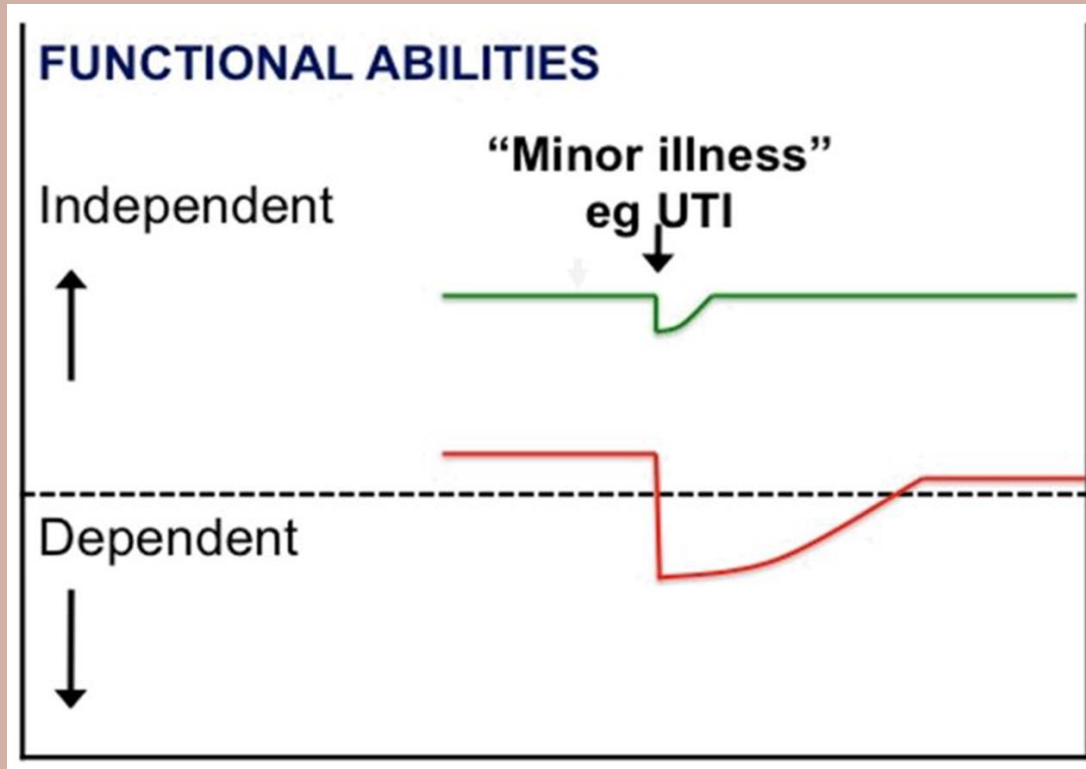
- Hva skjer med kroppen når vi blir eldre?
- Seniorsikkerhet og fallforebygging
- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Syn og hørsel
- Fotpleie og skotøy
- Legemidler
- Trygghet i hjemmet
- Utstilling: "Den trygge boligen"



HVA SKJER MED KROPPEN NÅR VI BLIR ELDRE?

- Aldringshastigheten er ulik fra person til person
- Biologiske, sosiale og psykologiske endringer bl.a
 - Redusert styrke
 - Redusert balanse og reaksjonsevne
 - Endret syn og hørsel
 - Endret overskudd og toleranse for stress
- Aldring er ingen sykdom
- Aldringsprosessen kan ikke stoppes, men **kan påvirkes og bremses**
- Reservekapasitet – avstand til fysisk skrøpelighet

Reservekapasitet - kroppenens evne til å håndtere stress



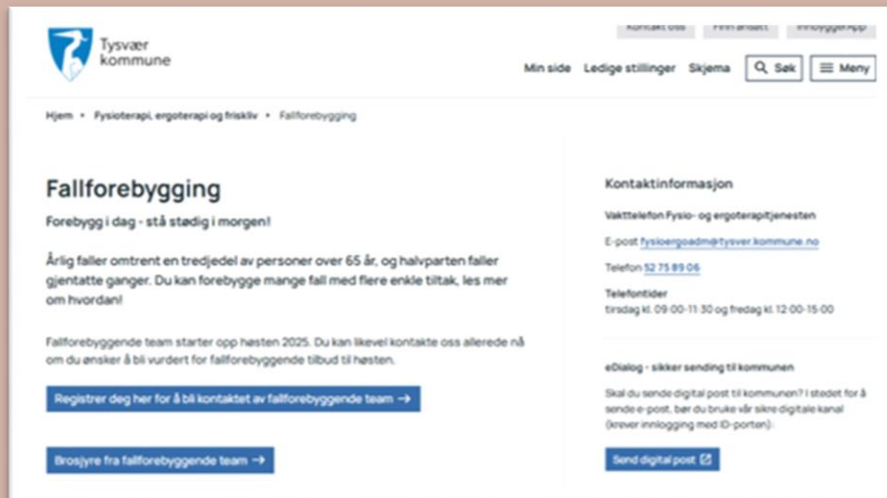
SENIORSIKKERHET OG FALLFOREBYGGING

- Fall: Vanligste typen ulykke som rammer eldre mennesker
 - 1/3 personer over 65 år faller årlig
 - 1/2 personer over 80 år faller årlig
- Utfordrende å snakke om fall
- Ett hoftebrudd i timen



FALLFOREBYGGENDE TEAM

- Systematisk fallforebygging for hjemmeboende personer over 65 år i Tysvær
- Ta kontakt!





Tysvær
kommune

HVA KAN DU GJØRE FOR Å IVARETA EN TRYGG OG AKTIV HVERDAG?



TIPS TIL EN TRYGG OG AKTIV HVERDAG

Regelmessig fysisk aktivitet

Ivareta fotpleie og ha gode sko

Variert og sunt kosthold

Vite hvilke medisiner du går på

Sjekke syn og hørsel regelmessig

Sørg for et trygt hjem



FYSISK AKTIVITET OG TRENING

- Fysisk aktivitet forebygger sykdom og fall
- Gevinster: Overskudd og bedre livskvalitet
- Styrke- og balansetrening minst 2–3 ganger per uke

Anbefaling i løpet av uken:

- 2,5 – 5 timer aktivitet med moderat intensitet
(20 - 40 min daglig)

Eller

- 1,5 - 2,5 timer aktivitet med høy intensitet
(10 - 20 min daglig)

TIPS TIL Å KOMME I GANG

- Begynn med litt – alt teller
- Øk hverdagsaktiviteten
- Finn noe du liker
- Få med deg andre
- Ha faste tidspunkter



VARIERT KOSTHOLD OG NOK VÆSKE

- Variert kosthold er god medisin!
- Kalsium: Melk og meieriprodukter, men også noe i grønne grønnsaker, nøtter og fiskepålegg.
- Vitamin D: Fet fisk, tran og enkelte berikede meieriprodukter. Nyt solen!
- Proteiner: Melk, ost, egg, fet fisk, kjøtt, bønner, linser
- Du trenger vanligvis 1–1,5 liter væske daglig



SYN OG HØRSEL

- Synet endrer seg
- Sjekk syn og hørsel jevnlig

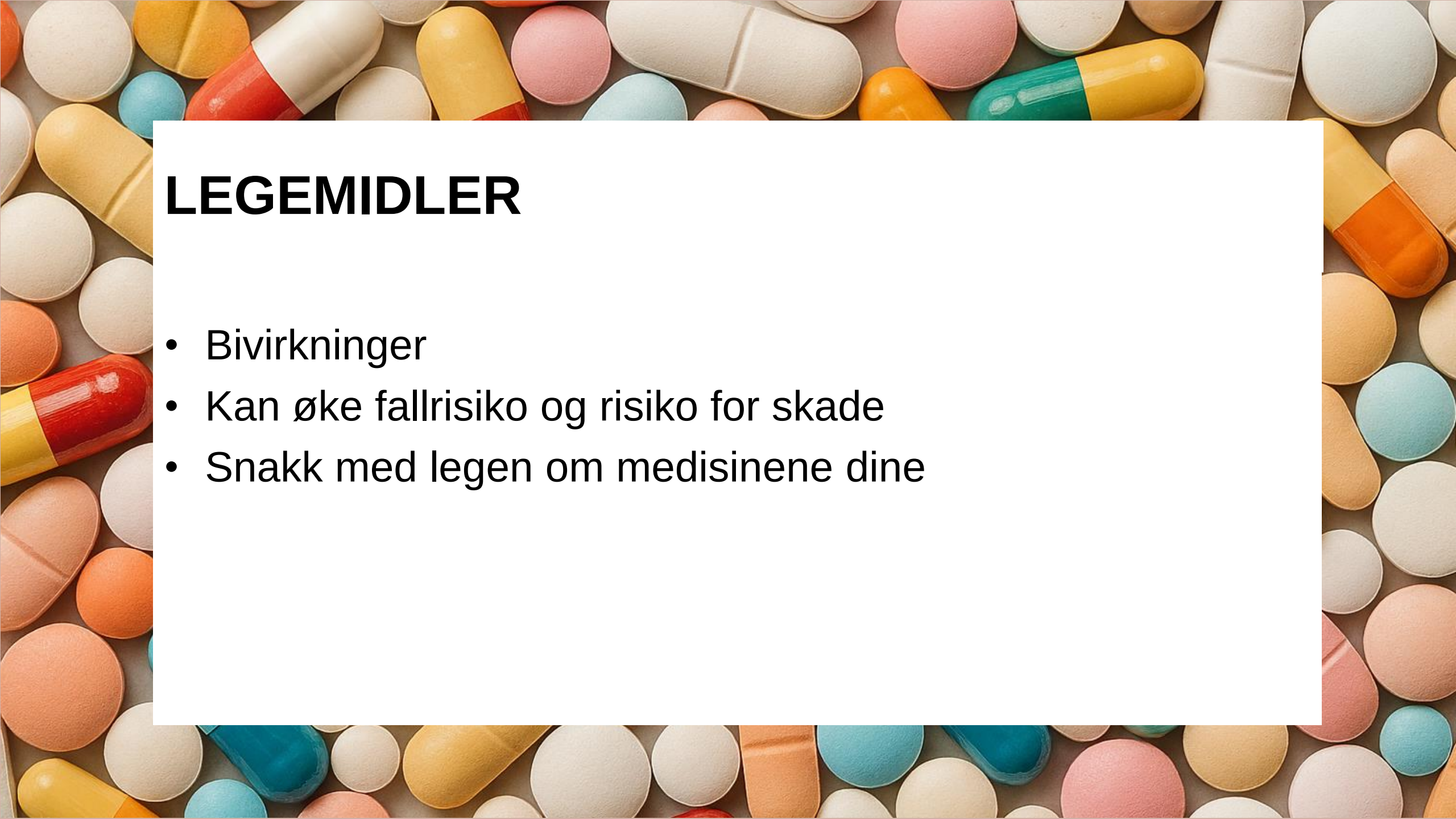


En 80-åring må ha nesten fem ganger så mye lys som en 20-åring for å kompensere for aldersforandringer!

FOTPLEIE OG GODT SKOTØY

- Bruk stabile sko med sklisikre såler og hælkappe
- Unngå tøfler eller sko som lett sklir av
- Bruk brodder
- Ivareta fotpleie



A dense, close-up background of various pharmaceuticals, including round tablets in shades of white, orange, pink, and blue, and elongated capsules in red, yellow, and teal. The pills are scattered across the entire frame, creating a textured, medical-themed backdrop.

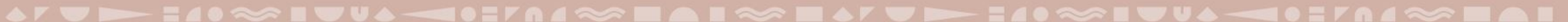
LEGEMIDLER

- Bivirkninger
- Kan øke fallrisiko og risiko for skade
- Snakk med legen om medisinene dine



Tysvær
kommune

TRYGGHET I HJEMMET



GJØR BOLIGEN DIN TRYGGERE

- Mulig å få alt på ett plan?
- Tilstrekkelig belysning
- Fjerne snublefeller: Løse ledninger, tepper, matter og teppekanter
- Høye terskler og smale dører
- Håndtak på bad
- Sklisikker trapp og rekkverk på begge sider
- Ha ting du ofte bruker lett tilgjengelig
- Unngå overmøblering og mange løse gjenstander
- Strøsand stående på trappen
- Brannsikring
- Velferdsteknologi



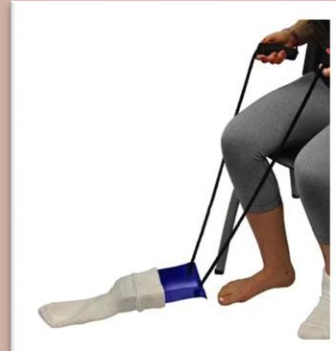
MULIGHETER I PRIVAT HANDEL



Sengeklosser



Gripetang



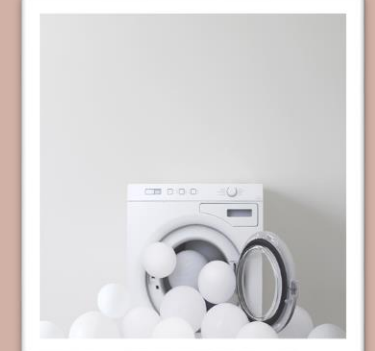
Strømpepåtrekker



Teppeteip



Antiskliteip



Smarthjem-løsninger



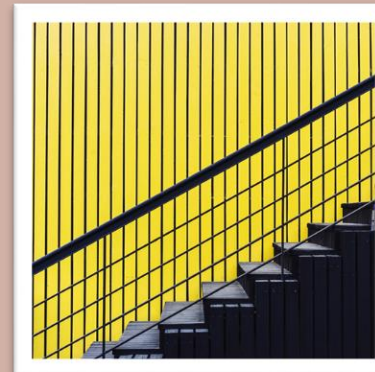
Antisklimatte



Håndtak



Brannsikring



Rekkverk på
begge sider



Nok belysning



Stødige møbler

DEN TRYGGE BOLIGEN

- Utstilling fra Skadeforebyggende forum
- Kulisser som illustrerer en bolig
- Demonstrerer enkle måter å gjøre hjemmet tryggere
- Hjelpemidler fra lokalt hjelpemiddellager og nav
- Hjelpemidler fra privat handel



BEMANNING	
ONS 01/10	11:00-12:30 14:00-15:00
TOR 02/10	10:00-14:00 15:00-17:00
FRE 03/10	10:00-13:00



Tysvær
kommune

HVORFOR SKAL VI TENKE PÅ DETTE I DAG?





HVORFOR SKAL VI TENKE PÅ DETTE I DAG?

- Selvstendighet
- Livsglede
- Muligheten til å bo der du ønsker så lenge som mulig



**TRYGG OG AKTIV
HVERDAG**

- TA GODE VALG I DAG

