

Bruk kroppen-Vær i bevegelse-Ute eller inne

Benytt alle anledninger til å komme ut i frisk luft!

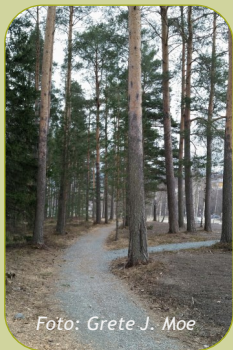


Foto: Grete J. Moe

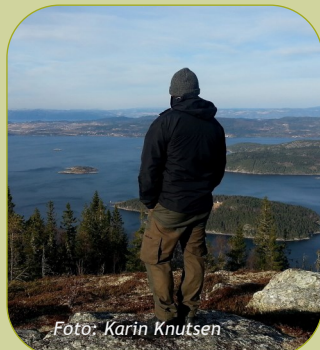


Foto: Karin Knutsen

Med hilsen
Fysio- og ergoterapitjenesten
Breidablikkveien 1
7503 Stjørdal

Tlf: 74 80 44 15

2017

Fall kan forebygges!

Råd og tips til seniorer



Foto: Morten Wold

Fysio- og ergoterapitjenesten



Visste du at...

- Faren for å ramle øker med alderen. 1 av 3 over 65 år og 1 av 2 over 80 år faller minst en gang i løpet av et år.
- De fleste fall hos eldre skjer i eller i nærheten av hjemmet.
- Fall er den hyppigste enkeltårsaken til innleggelse i sykehus blant eldre.

Gode råd

- Daglig aktivitet og trening bidrar til god helse
 - Reis deg fra godstolen så ofte som mulig
 - Gjør balanse- og styrkeøvelser for beina
 - Oppretthold mest mulig hverdagsaktivitet:
støvsuging, vasking, matlaging, tømme søppel, hente post, handle mm
 - Delta på for eksempel:
dans, treningsgrupper, stavgang ved Aktivitetssenteret
- Be fastlegen om en gjennomgang av medisinene dine
- Gjør hjemmet ditt tryggere
 - Fjern snuble- og fallfeller!
 - Sørg for lys i trapper og på bad/WC
- Sjekk synet ditt jevnlig
- Sørg for et variert kosthold og drikk rikelig
- Sko med lave hæler, hælkappe og stødig såle gir godt feste

Hjemmeøvelser

Gjenta hver øvelse 10 ganger.

Utfør øvelsene daglig.

Sitt på en stol. Reis deg opp til stående uten å skyve fra med armene, og sett deg så ned igjen.



For større utfordring:
Sett deg nesten ned på setet og reis deg raskt opp igjen.

Stå bak stolen, og støtt begge hender på stolryggen. Gå opp på tå og ned igjen.



For større utfordring:
Gjør øvelsen uten å berøre stolryggen.

Stå ved siden av et bord. Løft vekselvis høyre og venstre ben så høyt opp at låret er vannrett, mens leggen henger rett ned.

For større utfordring:
Gjør øvelsen langsommere og uten å berøre bordet.

