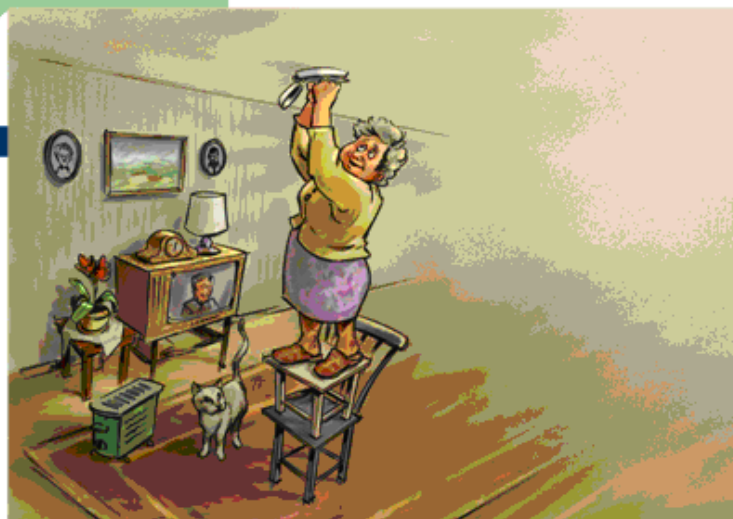


Fallførebyggjing heime hjå deg



«Blant menneske over 65 år skjer 6 av 10 ulykker
i heimen eller i umiddelbar nærleik.»

Fall er den hyppigaste heimeulykka hos eldre. Fall leier til redsle for nye fall og passivitet. Passivitet aukar risikoen for nye fall.

Årsaker til fall er mange og samansette:

Nedsett syn

Redusert balanse

Medisinbruk

Dårleg ernæring

Lite fysisk aktivitet

Snublefeller i heimen

Fall og skader kan førebyggjast med enkle, effektive midlar.

Brosjyren vil gje generelle råd som alle bør tenkje over.

Snublefeller – gjer noko med det

Fjern lause tepper

Fjern dørtersklar

Unngå overmøblering

Montér støttehandtak

Sørg for gode rekkverk

Sjekk synet og sørg for god belysning



Oppretthald daglege aktivitetar og ver fysisk aktiv

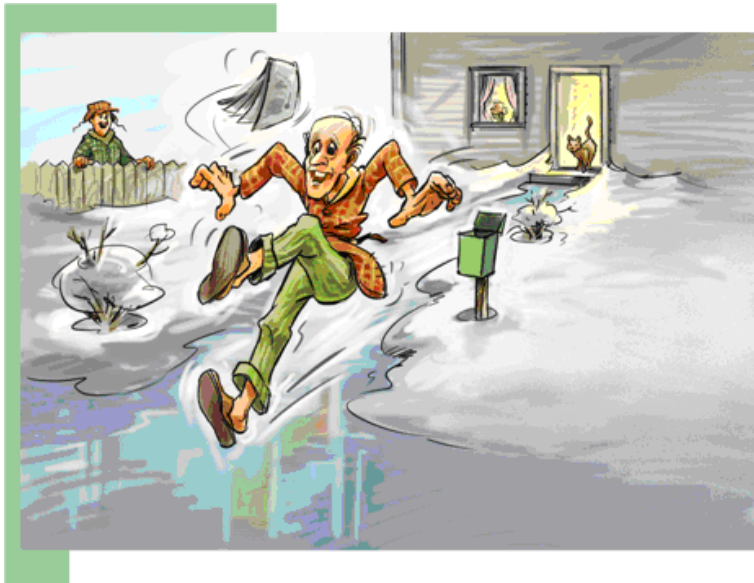
Å vera i aktivitet styrkjer muskulaturen, som igjen hjelper mot ustøleik. Gå turar, nytt deg av tilbod i lokalmiljøet, treff vener og familie. Både kondisjon og muskelstyrke er trenbart heile livet. Jamlege spaserturar, eldretrim og anna er difor bra.

Finst det ei treningsgruppe du kan delta i?

Utandørs

Sørg for:

- tilfredstillande måking og strøing vinterstid
- lett tilkomst til postkasse
- fornuftig plassering av søppeldunk
- at gardsplassen er fri for vannansamlingar som frys til is
- broddar/ gode sko
- ispigg til krykke/ stokk



Inngangsparti

- Ha rekkverk i trapp, fortrinnsvis på begge sider
- Sørg for godt utelys
- Plassér strøsand/ salt ved ytterdøra om vinteren

Trapp og gang

- Det er tryggest med rekkverk på begge sider i trappa. Gjerne ein god rundstokk for best grep



Kjøken

- Unngå å klatra i høgda. Ha det du nyttar ofte lett tilgjengeleg
- Trekk ut kontaktar til små-elektriske apparat etter bruk
- Sjekk alltid om plater og liknande er slått av før du går ut av huset og når du legg deg
- Komfyrvakt og tidsur for kaffitraktar kan vera enkle tryggingstiltak
- Dersom du må opp i høgda, bruk ei stødig, låg gardintrapp med sklisikre trinn, og ein bøyle til å halda i

Bad/toalett

- Ha ein skliskker stol/ krakk på badet
- Sit gjerne på ein stol når du tørkar deg eller kler på deg
- Bruk eventuelt badekarbrett/ dusjstol
- Montér handtak for ekstra støtte i bad/ toalett/ dusj
- Sørg for skliskring på golv om det blir vått
- Fjern lause matter/ tepper
- Toalettforhøyar kan vera nyttig



Soverom

- Er senga passe høg og lett å koma inn og ut av? Forhøyningsklossar er eit enkelt tiltak
- Er det lys ved senga, og er brytaren lett tilgjengeleg?
- Mange blir lett svimle når dei reiser seg frå senga; sitt litt på sengekanten eller stå litt før du byrjar å gå
- Fjern snublefeller/ hindringar mellom seng og toalett, og sørg for godt lys
- Ha tryggleiksalarm eller telefon lett tilgjengeleg

Stove

- Er det møblert slik at det er lett å koma seg fram?
- Er møblane stødige og funksjonelle, og utan skarpe hjørne og kantar?
- Ha telefon lett tilgjengeleg, gjerne ein trådløs du kan bera med deg

Møblering

- Unngå lause tepper og matter, eventuelt sett på sklisikring
- Tape fast teppekantar slik at det ikkje oppstår ”eseløyre”
- Ha minst mogleg liggjande på golvet
- Ikkje overmøblér
- Flytt eller fest lause leidningar
- Fjern dørtersklar eller andre hindringar mellom rom
- Har du problem med å koma deg opp frå stol? Kanskje sit du for lågt. Prøv stolar som har armstø og ei ekstra sitjepute

Belysning og syn

- Synet kan endra seg med alderen, gå jamleg til synskontroll
- Ha brillene lett tilgjengeleg, til dømes i ei snor kring halsen
- Med alderen har ein behov for meir lys; ha tilstrekkeleg lys, og bytt til sterkare lyspærer der du kan
- Ha lysbrytar ved senga; skal du opp om natta, treng du lys
- I tilfelle straumbrot – ha lommelykt i nattbordet
- Det kan vera lurt å kunna slå på/ av lys både oppe og nede i trappa

Medisin

- Enkelte medikament kan gje biverknader som t.d. at du vert svimmel eller trøytt. Snakk med legen om dette
- Klede og sko
- Morgonkåpe og skjørt bør ikkje vera lengre enn til midt på leggen. Er beinkleda for lange, er det lett å snubla
- Bruk broddar om vinteren
- Bruk sko og tøflar med hælkappe
- Ver merksam på glatte sokkar/ strømpar på glatte golv
- Unngå fottøy med glatte/ slitte solar



Hjelpemiddel

- Vurder behovet for ganghjelpemiddel
- Det finst hjelpemiddel som kan letta påkledning og stell
- Ergoterapeut eller fysioterapeut kan gjere kartleggingsbesøk. Ta kontakt via Bømlo kommune på tlf 53 42 30 00.

Ved behov for hjelpemiddel, kan du kontakte lokalt hjelpemiddellager på mail: hjelpemiddel@bomlo.kommune.no eller telefon 53 42 31 88 i opningstida: måndagar og torsdagar kl 0900-11.30.