

Så kan du hindra fallolyckor



Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen.
Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier
och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats.
Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran.
Frågor om alternativa format skickas till alternativaformat@socialstyrelsen.se

Artikelnr 2019-6-29

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, april 2020
Foto omslag Matton, övriga sidor André Gottfridsson, Houdini Group AB
Illustrationer Tom Georgii, Luckylane Produktionsbyrå AB

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet



MILJÖMÄRKET Trycksak lic nr 3041 0359

Innehåll

Så kan du hindra fallolyckor.....	sidan 3
Ät rätt för att få bra balans.....	sidan 4
Träna för att få bra balans.....	sidan 8
Din medicin kan påverka balansen.....	sidan 25
Fler saker som kan minska risken att falla.....	sidan 30

Så kan du hindra fallolyckor

Att falla är den olycka som flest människor dör av och den som flest människor blir inlagda på sjukhus för.

Många som faller och skadas är äldre personer.

Du kan minska risken att falla genom att äta bra, motionera och ha koll på dina mediciner.

Här får du tips och råd om mat, motion och mediciner som minskar risken att falla.

Du får också tips på övningar som ger dig starka muskler och bättre balans.





Ät rätt för att få bra balans

För att du ska ha bra balans
och för att musklerna ska vara starka
måste du både äta rätt och träna.

Bra mat gör dig starkare

Maten ger dig energi och näring.

Den gör dina muskler och ditt skelett starkt.

Redan när du är 30 år börjar musklerna bli svagare.

Efter 50 år blir musklerna svaga ännu fortare.

Om du äter rätt klarar kroppen bättre
av de förändringar som beror på ålder,
sjukdomar och mediciner.

Vilken mat du äter kan också påverka risken
att tappa balansen och falla.

Därför är det viktigt att du äter nyttig mat,
rör på dig och tränar hela livet.

Då håller du dig frisk längre
och musklerna fortsätter att vara starka.

Om du är över 75 år är det bra om du äter
D-vitamintabletter för att ha ett starkt skelett.

Du behöver ungefär 20 mikrogram D-vitamin varje dag.

Både protein och energi i maten är viktigt

Äldre personer behöver äta mer protein än unga.

När du äter energirik mat och mycket protein
kan det hindra musklerna från att bli svaga.

Om du får dålig aptit eller går ner i vikt
kan du behöva få i dig mer energi.

Det kan du få genom att äta mer fett
eller dricka mjölk, juice eller saft till måltiden.

Tallriks-modellen

Tallriks-modellen är ett sätt att veta att du äter
tillräckligt mycket av olika sorters mat varje dag.



- Ät olika sorters fett, till exempel rapsolja, olivolja, fet fisk, mejeri-produkter och nötter.
- Ät olika sorters kolhydrater, till exempel bröd, flingor, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsbröd, knäckebröd och fullkornshavregryn.
- Ät protein till varje måltid, till exempel ägg, ost, fet fisk, kyckling, kött eller mejeri-produkter som yoghurt eller filmjolk. Ärtor, bönor, kikärter och linser innehåller också protein.
- Ät mycket grönsaker, frukt, rotfrukter och bär. Då får du i dig de vitaminer och mineraler som du behöver.

Om du äter små portioner mat behöver du äta mer fett och mindre kolhydrater.

Om din aptit blir sämre

När man blir äldre är det vanligt att aptiten blir sämre. Det kan bero på medicinen du äter, eller att maten inte smakar lika gott som förr. Det kan också bero på att du inte har sällskap när du äter. Du får kanske mindre lust att både laga mat och äta.

Lägg märke till om du går ner i vikt utan att du har valt att göra det.

Ta i så fall kontakt med en läkare.

Om du går ner mycket i vikt blir dina muskler svagare.

Då får du sämre balans och risken att falla blir större.

Det är bra att äta minst tre måltider
och ett par mellanmål om dagen.

Äter du små portioner behöver du äta fler måltider.

Bra att tänka på om mat

Kryssa i det du gör.

- ☐ Jag låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- ☐ Jag äter ett par enkla mellanmål varje dag.
- ☐ Jag följer tallriks-modellen så att jag äter tillräckligt
med protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- ☐ Jag äter varma grönsaker och rotfrukter med lite olja på.
- ☐ Jag dricker tillräckligt med vätska, särskilt när det är varmt ute.
- ☐ Jag väljer drycker som ger mig energi om jag gått ner i vikt.
Till exempel juice, mjölk eller saft.



Träna för att få bra balans

Alla människor kan falla
men för dig som är äldre är risken större.
Om du tränar minskar du risken att falla
och att skada dig om du faller.

Träning minskar risken att falla

Att träna både balans och styrka
minskar risken att falla.
Det gäller även dig som är äldre.
Därför är det aldrig för sent att börja träna.

Träna med jämna mellanrum

Du kan träna för att få bra balans.
Men om balansen ska bli bättre
måste träningen kännas svår och ansträngande.

Börja med det du klarar nu
och gör träningen svårare när du tränat ett tag.

Om musklerna ska bli starka måste du ta i
så att musklerna blir trötta.
Gör träningen tyngre och svårare, lite i taget,
så minskar du risken att skada dig när du tränar.

För att träningen ska göra bra nytta
bör du träna balans och styrka 2 till 3 gånger i veckan.
Om du är otränad är en promenad eller lätta övningar
bättre än att inte träna alls.
På sidan 13 finns förslag på övningar du kan göra hemma
för att träna balans och styrka.

Rör på dig varje dag

Även om du tränar regelbundet
är det bra att du rör på dig varje dag
för att ha en bra kondition.
Ta i så att du blir lite andfådd.
Försök att röra på dig 150 minuter varje vecka,
till exempel promenera 30 minuter fem gånger.
Bra sätt att röra sig i vardagen är att promenera,
städa, arbeta i trädgården eller att gå och handla.

Ett tips för att komma igång att promenera
är att använda en stegräknare.
Stegräknare brukar finnas i smarta telefoner.
Gå så mycket som du orkar.
När din kondition blivit bättre kan du gå lite längre.

Att röra på sig regelbundet
är bra för hälsan på många sätt.
Du minskar risken att få allvarliga sjukdomar,
som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och demens-sjukdomar.
Att röra på dig hjälper dig också att sova bättre.

Att bära din egen vikt är bra för skelettet

Om du gör rörelser där du bär och flyttar vikten av din kropp
blir ditt skelett starkare.
Du minskar också risken för benskörhet.
Bra exempel är att promenera, gå i trappor,
dansa och träna gympa.

Träna tillsammans med andra

Kanske är det roligare att träna tillsammans med andra
än att träna ensam?
På träningsställen och i pensionärsföreningar
finns ofta gymnastik eller dans för äldre.

Sitt inte still länge

Om du brukar sitta still långa stunder
är det bra att resa dig upp då och då
och göra några enkla rörelser.
Till exempel kan du resa dig upp och
sätta dig ner några gånger för att använda benmusklerna.

Använd rätt skor

Välj skor som passar för det du ska göra.

Skor med hälkappa och en halksäker sula gör att du går säkrare.

Sätt broddar på skorna när det är halt ute för att inte halka och falla.

Det finns skor som har broddar i sulorna.

Om du går med stavar är det bra att sätta på ispiggar på vintern.

Om du behöver hjälpmedel för att gå, till exempel käpp eller rollator, kan du kontakta din vårdcentral eller din hälsocentral.

Bra att tänka på om träning

Kryssa i det du gör.

- ☐ Jag tränar styrka minst 2 gånger i veckan.
- ☐ Jag tränar balans minst 2 gånger i veckan.
- ☐ Jag rör på mig minst 150 minuter varje vecka.
Jag tar i så att jag blir andfådd.
- ☐ Jag gör rörelser som bär och flyttar min kroppsvikt varje dag.
- ☐ Jag sitter inte still för länge i taget.
- ☐ Jag använder skor med hälkappa och bra sula både inomhus och utomhus.
- ☐ Jag går inte i bara strumpor inomhus.
- ☐ Jag använder broddar när det är halt ute.
- ☐ Jag använder gästavar och sätter på ispiggar på vintern.
- ☐ Jag väljer skor som passar till det jag ska göra.
- ☐ Jag sköter om mina fötter,
till exempel genom att gå till en fotvårds-specialist.

Program för att träna balans och styrka

Här beskriver vi några övningar som du kan göra själv för att träna balans och styrka.

Håll gärna i en diskbänk, vägg eller en stadig stol när du gör övningarna.

Stå gärna med ryggen mot ett hörn i rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig, om du tappar balansen.

Börja med att värma upp och bli rörlig

Det är bra att värma upp kroppen 5 till 10 minuter innan du börjar träna.

Bra uppvärmning är att promenera, gå i trappor eller jogga på stället du står.

Gör sedan övningarna som kommer här efter för att nacken, axlarna och ryggen ska bli rörliga.

Gör övningarna 8 till 12 gånger.

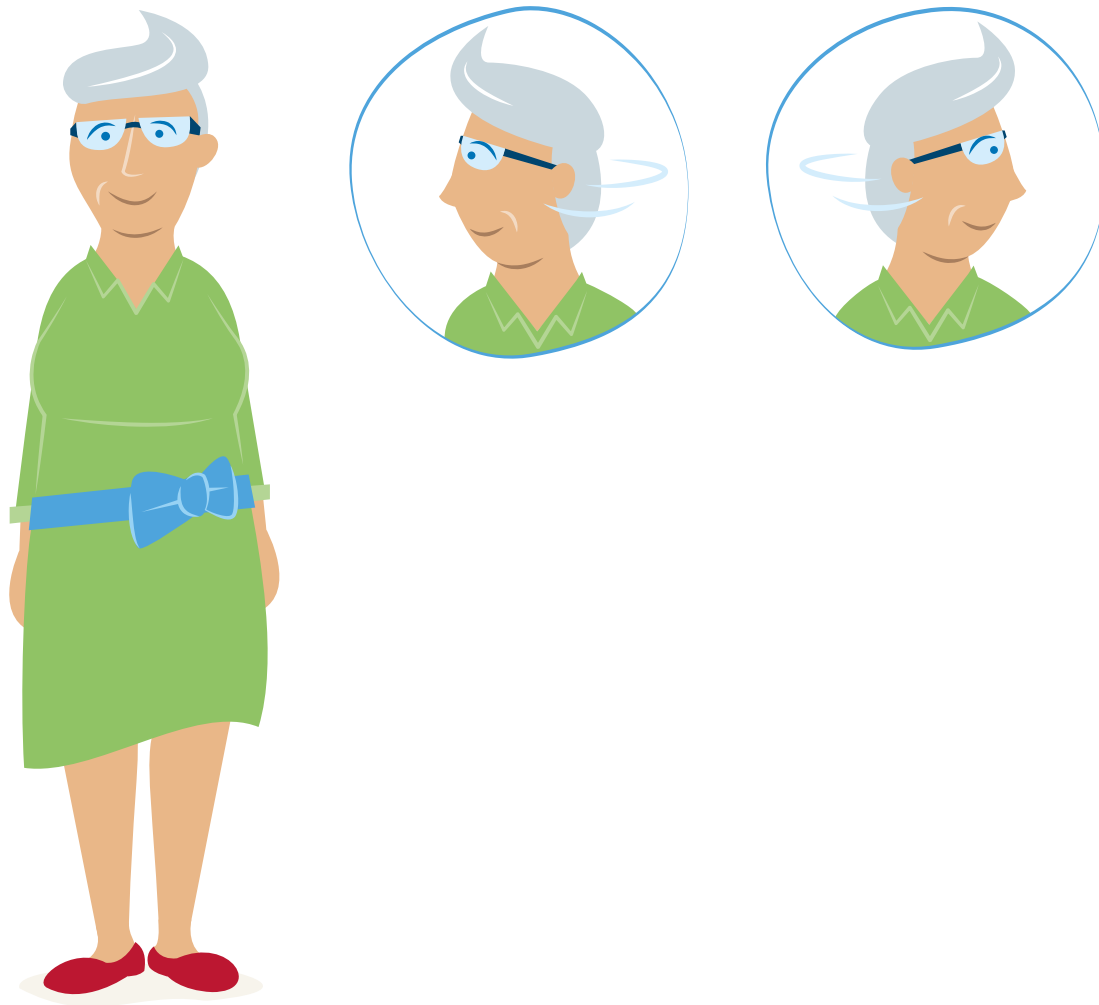
Övning för att göra nacken rörlig

Sitt eller stå upp.

Sträck på dig och försök bli så lång som möjligt.

Vrid sedan på huvudet åt höger så mycket du kan och håll kvar några sekunder.

Vrid huvudet åt vänster på samma sätt.



Övning för att göra axlarna rörliga

Sitt eller stå upp.

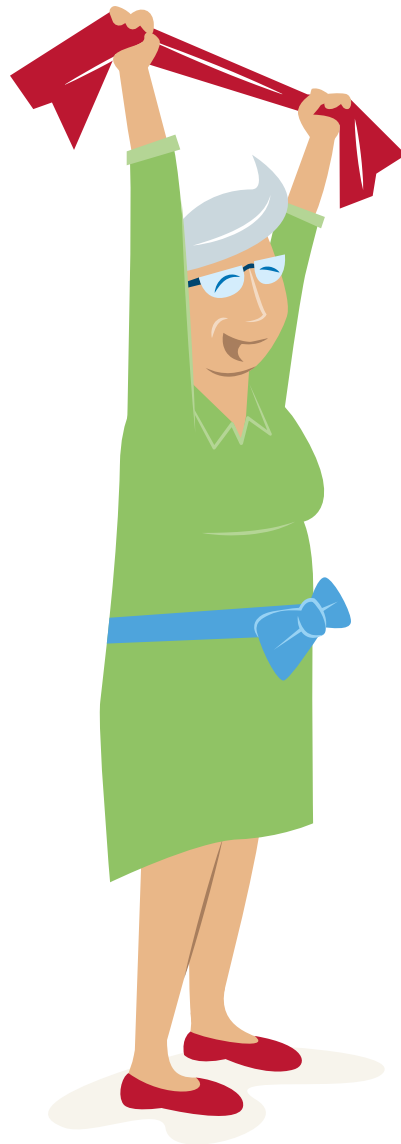
Håll en handduk mellan händerna.

Sträck armarna uppåt och sträck samtidigt på ryggen.

Dra sedan armarna så långt bak som möjligt.

Håll kvar armarna där några sekunder.

Sänk armarna igen.



Övning för att göra ryggen rörlig

Sitt på en stol med händerna på knäna.

Böj ryggen framåt så att den blir rund.

Sträck upp ryggen långsamt så att den blir rak.

Sätt händerna bakom dig på stolsitsen.

Sträck ryggen så mycket som möjligt.

Försök att svanka med ryggen.



Övningar för att träna balans

Om träningen ska ge dig bättre balans
måste övningarna kännas svåra att göra.

Gör det du klarar nu.

När det känns lätt,
gör övningarna svårare.

Flytta tyngd från ena benet till det andra

Stå brett isär med benen och låt fötterna peka snett framåt.

Flytta kroppstyngden från höger ben till vänster ben,
flytta sedan tillbaka tyngden till höger ben.

Böj lite på det ben som du lägger tyngden på.

Stöd dig med handen på benet om du behöver.

Gör övningen 8 till 12 gånger.



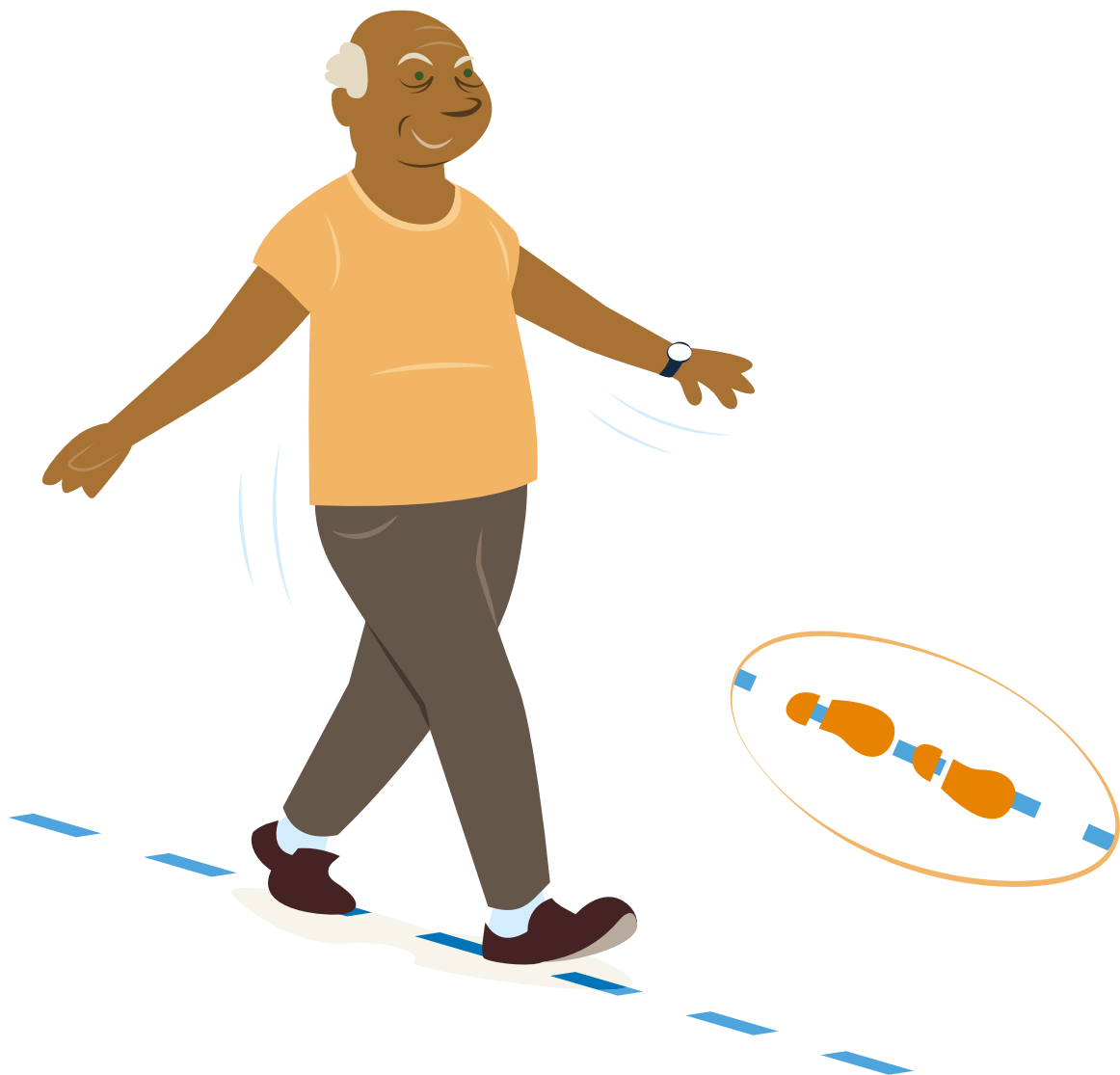
Gå balansgång

Gå balansgång på ett rakt streck på golvet.

Om du vill göra övningen svårare,
sätt fötterna tätt framför varandra.

Ta stöd med handen, till exempel mot en
diskbänk eller en vägg om du behöver.

Släpp stödet när du tränat ett tag
för att göra övningen ännu svårare.



Gå på hälarna och på tå
Gå först på hälarna en viss sträcka.
Gå sedan på tå en viss sträcka.
Ta stöd med handen om du behöver.
Släpp stödet och gå längre sträckor
när du vill göra övningen svårare.



Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben.

Ta stöd med handen,

till exempel mot en stadig stol eller en vägg.

För att göra övningen svårare

försök att rita åttor med foten i luften.

Gör samma övning med andra benet.

För att göra övningen ännu svårare

släpp stödet och stå kvar på ett ben en längre stund.



Övningar för att träna styrka

Om musklerna ska bli starkare av träningen
behöver du ta i så att musklerna blir trötta.

Gör övningarna 8 till 12 gånger.

Det är en omgång.

Gör så mycket du klarar nu
och lägg till fler omgångar
när du tränat ett tag.

Res dig på tå

Stå så att tårna pekar rakt fram.

Håll dig i något stadigt, till exempel en stol.

Res dig snabbt upp på tå.

Sänk sakta ner hälarna till golvet.

Gör övningen tyngre genom att resa dig på tå
med ett ben i taget.



Ställ dig upp från sittande

Sitt på en stadig stol.

Sätt den ena foten framför den andra och ställ dig upp.

Ta stöd med händerna på låret eller stolen om du behöver.

Sätt dig långsamt ner igen.



Sträck på benen

Sitt på en stol med fötterna rakt under knäna.

Sträck ut och upp underbenet så mycket du kan.

Håll benet sträckt några sekunder.

Sänk underbenet långsamt igen.

Om du sätter fast en viktmanschett runt foten
blir övningen tyngre.



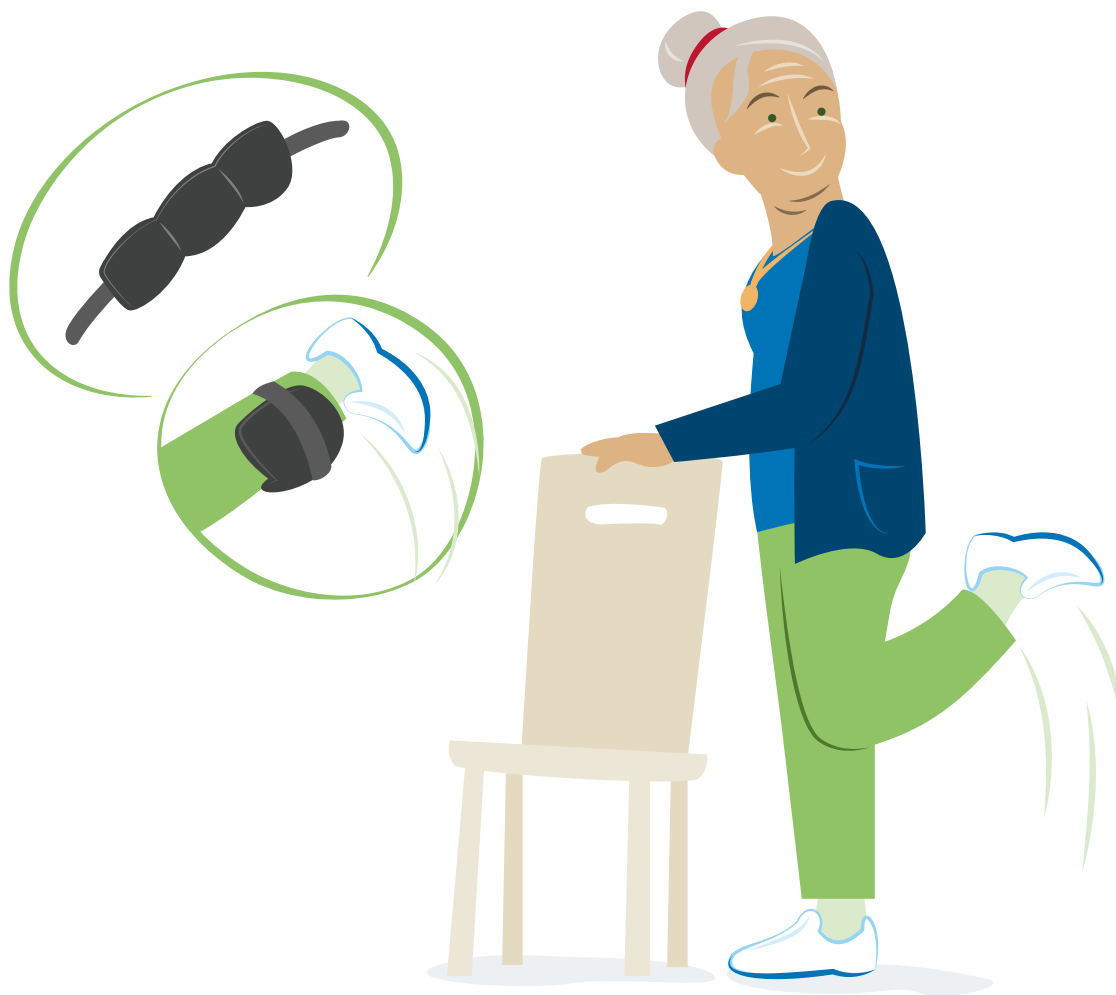
Sparka bakåt

Stå på ett ben och håll i en stolsrygg
eller något annat stadigt stöd.

Sparka bakåt med det andra benet,
försök sparka dig själv i baken.

Om du sätter fast en viktmanschett runt foten
blir övningen tyngre.

En viktmanschett kan du köpa
där man säljer träningsredskap.



Du kan se filmer med alla övningarna på Socialstyrelsens webbplats:
www.socialstyrelsen.se/balanseramera



Din medicin kan påverka balansen

Vissa mediciner kan öka risken att falla,
till exempel för att de gör dig trött eller yr.
Därför är det viktigt att veta hur dina mediciner fungerar
och hur olika mediciner fungerar tillsammans.
Fråga din läkare eller på apoteket om dina mediciner.
Särskilt viktigt är det om flera läkare ger dig mediciner.

Ålder kan påverka hur mediciner fungerar

När du blir äldre kan mediciner påverka din kropp annorlunda.
Medicinerna kan finnas kvar längre i kroppen
än när du var yngre.

Medicinens effekt kan därför sitta i längre.
Det kan också samlas för mycket medicin i kroppen.
Organen i kroppen blir känsligare när du blir äldre.
Det gör att du lättare kan få biverkningar av medicinen
som kan öka risken för att du ska falla.

Vissa mediciner ökar risken att falla

Lugnande medicin, sömnmedicin och medicin
mot ångest och depression kan öka risken att falla.
Medicin med morfin i, mot smärta,
och en del mediciner mot hjärt- och kärlsjukdomar
kan också öka risken att falla.
Använder du flera av dessa mediciner tillsammans
ökar risken att falla ännu mer.

Fråga läkaren om dina mediciner

Forskning visar att det ofta är mediciner
som får äldre personer att falla och skada sig.
Fråga din läkare om din medicin har biverkningar
som kan påverka din balans.

Frågor du kan ställa till din läkare om dina mediciner

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Är det något särskilt jag ska tänka på när jag tar medicinen?
- Ökar medicinen risken att jag ska falla,
till exempel för att jag blir yr?
- Kan medicinen öka risken att jag ska falla
om jag tar den tillsammans med andra mediciner?
- Finns det någon annan behandling än medicin som hjälper?

- Finns det någon annan medicin som är bättre för mig än den jag tar nu?
- Jag tar flera olika mediciner. Kan du titta igenom vilka mediciner jag tar och hur de fungerar tillsammans?
- Jag har gått ner i vikt. Behöver mina mediciner ändras?

Du är inte besvärlig för att du frågar om dina mediciner.

Du har rätt att fråga om sådant som du undrar över.

Fråga om din medicin på apoteket

När du hämtar ut medicin på apoteket

kan du fråga om dina mediciner.

En farmaceut på apoteket kan svara på frågor om biverkningar och ge råd om medicinen.

Farmaceuten kan också gå igenom de mediciner du tar.

På vissa apotek kan du boka tid för rådgivning om dina mediciner.

Men det är läkaren som bestämmer vilka mediciner du ska ta.

Frågor du kan ställa på apoteket om dina mediciner

- Är någon av mina mediciner inte bra för äldre personer?
- Kan mina mediciner påverka varandra?
- Kan mina mediciner öka risken att falla?
- Hur gör jag om jag har svårt att ta en medicin?
- Apoteket byter ibland ut mina mediciner till andra sorter med andra namn och som kan se olika ut.
Hur ska jag veta vilken medicin som är vilken?
Hur vet jag att jag inte tar dubbelt av medicinen?

Lägg märke till hur dina mediciner påverkar dig

Det är viktigt att du känner efter hur du mår av dina mediciner.

Skriv gärna upp när du börjar med en ny medicin.

Skriv också upp sådant som kan vara biverkningar av medicinen, till exempel om du blir yr, mår illa eller känner något annat obehag i kroppen.

Det är viktigt att du berättar för din läkare om du känner att medicinen påverkar dig.

Kanske behöver läkaren ändra dosen eller byta ut någon medicin.

Berätta för din läkare om du använder några receptfria läkemedel eller tar några naturläkemedel eller tillskott.

Om du skriver upp hur du mår av medicinen är det lättare för läkaren att förstå om det beror på medicinen ifall du mår dåligt.

Bra att tänka på om mediciner

Kryssa i det du gör.

- ☐ Jag tar den dos av medicinen som läkaren sagt att jag ska ta.
- ☐ Jag använder en doseringsask
eller får medicinerna packade i dospåsar.
Det gör att jag inte glömmer att ta dem eller tar fel dos.
- ☐ Jag tar bara medicin som läkaren har skrivit ut till mig.
- ☐ Jag ber läkaren att gå igenom de mediciner jag tar
en gång om året.
- ☐ Jag frågar min läkare eller personal på apoteket
om mina mediciner ökar risken att falla.
- ☐ Jag skriver upp när jag får ny medicin eller ny dos.
- ☐ Jag lägger märke till hur mina mediciner påverkar mig.
- ☐ Jag skriver upp sådant som jag tror
kan vara biverkningar av medicinerna som jag tar.

Fler saker som kan minska risken att falla

- ☐ Jag har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- ☐ Jag har inga sladdar som ligger löst på golvet.
- ☐ Jag har tagit bort trösklar som jag kan snubbla på.
- ☐ Jag lägger saker som jag använder ofta nära mig.
- ☐ Jag har möblerat så att jag kommer fram lätt hemma.
- ☐ Jag har tillräckligt med lampor för att se bra.
- ☐ Jag har en lampa tänd på natten så att jag kan se i mörkret.
- ☐ Jag ber andra om hjälp att till exempel tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner.
I många kommuner finns särskilda personer som kan hjälpa till med sådana saker.
Kolla om din kommun har en sådan person.
- ☐ Jag har mobiltelefonen nära så att jag lätt kan nå den.
- ☐ Jag har en stol i hallen som jag kan sitta på när jag tar av och på mig skorna.
- ☐ Jag har halkskydd i duschen eller i badkaret.
- ☐ Jag har handtag på väggen nära duschen eller badkaret.

- ☐ Jag har en matta med halkskydd som jag kan kliva ut på efter duschen eller badet.
- ☐ Jag kontrollerar min syn en gång om året.
- ☐ Jag kontrollerar min hörsel en gång om året.

Alla människor kan falla
men om du äter rätt, rör på dig
och har koll på dina mediciner
kan du minska risken att falla.

Så kan du hindra fallolyckor

(artnr 2019-6-29) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice.
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Publikationen kan även laddas ner från www.socialstyrelsen.se