

# QUICK GUIDE

Til at undgå fald

Helpii

## 02



Du skal kigge på din levevis og din forhistorie til dine fald, hvis du har været faldet eller er bekymret for at falde.

Se undersøgende på dig selv og dine omgivelser. Selv små ændringer kan gøre en stor forskel.

Læs om de 8 faktorer og dyk derefter ned i de råd, der findes her på Helpii.

Det at falde kan i mange tilfælde skyldes simple årsager, som du selv kan imødegå. I andre tilfælde er det mere komplekst, og du bør bede om hjælp ved en læge, fysioterapeut, sygeplejerske, speciallæge, øjenlæge eller farmaceut.

Hvis du har en sygdom, som du mistænker for at være årsagen til dit problem, skal du tale med en sundhedsfaglig person om det.

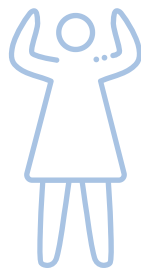
## 03



## DIN BALANCE

En dårlig balance kan nemt føre til fald. Bevarer du en god balance, så er det lettere at klare dagligdagens gøremål. Du kan få gavn af at træne din balance, hvis du vil undgå fald.

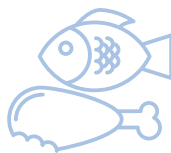
Søg hjælp i kapitel 4-7



## MUSKELSTYRKE

Fald kan hænge sammen med nedsat muskelstyrke. Styrk dine muskler så du kan blive ved med at gå på trapper, bære indkøbsposer hjem, snøre sko og opretholde hverdagen.

Lav øvelserne i kapitel 8



## DIN KOST

Din kost kan påvirke dit energiniveau og dermed din lyst til at være fysisk aktiv. Konsekvensen er, at du mister muskler, hvilket øger risikoen for fald. De officielle kostråd til ældre er en god rettesnor at spise efter. [Se dem her](#)

Bevar kroppens muskler og styrke gennem det, du spiser og drikker. Søg hjælp i kapitel 13.

## 04

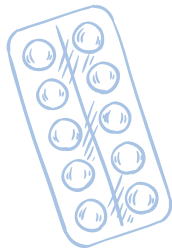
## SVIMMELHED



Svimmelhed er et symptom, der kan have mange årsager. For lidt væske kan gøre dig svimmel. Spændte nakkemusklener eller løse øresten kan være andre grunde til svimmelhed. Tal med din læge hvis du ofte er plaget af svimmelhed.

Find råd i kapitel 9 og prøv øvelserne i kapitel 10.

## MEDICIN



Medicin kan være årsag til at du bliver svimmel. Mange lægemidler kan gøre dig svimmel. Bivirkning af sovemedicin (fx benzodiazepiner) og hjertemedicin (fx betablokkere), kan fx føre til svimmelhed. Tal med din læge om din medicin - særligt ved ændringer.

Find inspiration i kapitel 2.

## SYN OG HØRELSE



Dit syn og din hørelse ændrer sig naturligt med alderen. Er du begyndt at høre og se dårligere end før i tiden, er risikoen for at falde større. Brillen med glidende overgang, kan gøre det svært at bedømme afstande, og dermed er der risiko for fald. Besøg øjenlægen, hvis du oplever at dit syn har ændret sig.

Find inspiration i kapitel 2.



## DIT HJEM

Der er forhold i dine omgivelser, der kan føre til fald. For eksempel glatte gulve, våde blade på veje eller ujævne fortove. Har du et hjem med løse tæpper eller dårlig belysning, kan det også være årsagen til at du falder.

Indret dit hjem, så der er mindst mulig risiko for at falde. Find råd i kapitel 2 og 11.



## FRYGTTEN FOR AT FALDE

Mange ældre, der har været faldet, bliver helt naturligt nervøse for, at det sker igen. Det kan betyde, at du, mere eller mindre bevidst, begrænser dig selv i dine daglige aktiviteter i og uden for hjemmet. Det kan fx være, at du bevæger dig mindre, og måske holder op med at gøre nogle af de ting, du holder af.

Tal med dine nærmeste eller med en sundhedsfaglig person om, hvad du er bekymret for, og hvad der begrænser dig i hverdagen. Sammen kan I lægge en plan, for hvad du selv kan ændre og hvad du har brug for hjælp til.

Få inspiration i kapitler 1-13, og bliv klogere på hvad du selv kan gøre for at undgå fald.

Guiden er inspireret af Sundhed.dk, National klinisk retningslinje for forebyggelse af fald hos ældre, 'Forebyggelse på ældreområdet' - Sundhedsstyrelsen, 'Faldforebyggelse hos ældre - hvad kan vi gøre?' og 'Svimmelhed hos ældre' af Michael Smærup.