

# Säkra steg

för seniorers goda hälsa







*Äldre i dagens Sverige bor bättre, mår bättre och lever mer aktivt än tidigare generationer. Dock drabbas många av olycksfall och äldre råkar framför allt ut för fallolyckor. Varje år söker ungefär 84 000 äldre personer i Sverige vård efter att ha fallit. Fler kvinnor än män skadar sig på grund av fall. Det är dock fler män än kvinnor som dör till följd av en fallolycka.*

*Att helt och hållet undvika fallolyckor är omöjligt, eftersom vi människor både vill och behöver röra på oss. Det finns ändå en hel del som du kan göra själv för att vardagen ska bli lite säkrare och för att du ska må bättre.*

*I Mölndals stad har Folkhälsorådet fått kommunfullmäktiges uppdrag att verka för att minska antalet fallolyckor och öka tryggheten för äldre. Denna broschyr är ett led i det arbetet.*

Folkhälsorådet i Mölndals stad

Benny Strandberg (kd)  
ordförande

Eva Johansson (s)  
vice ordförande

Bernt Runberg (s)  
vice ordförande

## *Att vårda sig själv*

**En förutsättning för att undvika olyckor och skador** är att du sköter om dig så gott du kan. Unna dig ett gott liv på äldre dar. Rör på dig regelbundet. Det stärker benstomme och muskler, motverkar yrsel och ger bra allmänkondition. Allsidig kost har också betydelse för Ditt välmående.

**Här kan du läsa om hur du själv kan vara uppmärksam på risker.** I slutet av broschyren finns en lista om du vill se över riskerna i din bostad.

### Vet du att

Vanligaste platsen för fallolyckor är i hemmet. Det vanligaste är att man faller efter att ha snubblat, halkat eller på annat sätt tappat balansen.





# Motion och rörelse



## Vet du att

När vi vistas utomhus och i solljuset producerar kroppen D-vitamin. Vitaminet hjälper kroppen att ta upp kalk som ger dig starkare skelett. En halvtimme utomhus varje dag ger dig dagsbehovet av D-vitamin.

**Ett bra sätt att hålla sig i trim** är att ta en daglig promenad på minst en halvtimme, gärna med rätt utprovade stavar. Om du har svårt att gå långt, kan en eller flera korta promenader fungera bättre. Om du har sällskap blir motionen lättare en vana.

**Att vara med i en gymnastikgrupp eller att dansa** är bra motion och effektiva sätt att stärka benstommen på. Samtidigt kan det ge trevlig social gemenskap! Tänk på att det också är motion att sköta hem och trädgård och att göra inköp.

**Ny forskning** har visat att äldre personer har lika stora hälsovinster av fysisk träning som yngre personer. Träning kan också bromsa funktionsnedsättningar.



# Balans

**Balansen förändras med stigande ålder** och framför allt efter 70 år. Detta beror på att till exempel synen och andra sinnesorgan förändras. Hjärnan får inte rätt information om omgivningen och risken för att snubbla ökar. Tendensen att svaja i stillastående ökar också.

**Fysisk aktivitet och träning** förbättrar balansen. Musklerna blir starkare och mera uthålliga. En god syn hjälper dig också att hålla balansen.

**Att resa sig långsamt** minskar risken för yrsel, eftersom snabba lägesförändringar ökar risken för blodtrycksfall.

**Om din balans blir försämrad** eller om du har andra gångsvårigheter bör du kontakta din läkare, distriktssköterska, sjukgymnast eller arbetsterapeut. Du kan få hjälp och råd om behandling eller eventuella hjälpmedel.



## Vet du att

Benskörhet uppstår

- När vi blir mindre fysiskt aktiva, som ofta när vi blir äldre eller blir sängliggande en längre tid.
- När vi får för lite kalcium eller för lite D-vitamin

- Vid rökning och större alkoholkonsumtion
- När produktionen av östrogen minskar hos kvinnor efter övergångsåldern
- Vid en rad sjukdomar som kräver medicin (till exempel kortison)

## Tid för intressen och social gemenskap



**Som äldre kan man ha tid att odla sina intressen** och att umgås med nya och gamla vänner. Studieförbund, pensionärsorganisationer, församlingar och föreningar har tillsammans ett stort utbud av aktiviteter. Det finns möjlighet till motion såsom promenader, boule och gympa, men också till exempel språkcirklar, hantverk och resor.

**Vill du bara träffas över en kopp kaffe** eller för att diskutera världsläget finns det tillgängliga lokaler i både Mölndal, Källered och Lindome.

### Vet du att

Tips om aktiviteter kan du hitta till exempel via bibliotek, träffpunkter, församlingar, pensionärsorganisationer, hälsoteket Balansen, din vårdcentral, GP och Mölndals-Posten.



## Mat och dryck

**Du behöver kalk för skelettet.** Mjolk, fil, yoghurt, keso och ost är exempel på produkter som innehåller kalk. Ett par glas mjölk, fil eller yoghurt och en eller två ostsmörgåsar ger dig dagsbehovet av kalk.

**Fisk och ägg innehåller D-vitamin,** som hjälper kroppen att tillgodogöra sig den kalk som finns i maten.

**Ät allsidigt med bröd, grönsaker och frukt dagligen.** Regelbundna måltider med minst ett lagat mål mat om dagen ger god energi. Rekommendationen är frukost, middag och kvällsmat och gärna mellanmål förmiddag och eftermiddag.

**Ett mellanmål behöver inte vara så stort,** utan kan bestå av en frukt eller av dryck såsom ett glas mjölk eller soppa. Kaffe och en bulle är också ett mellanmål. Huvudsaken är att det inte går för många timmar mellan varje måltid. Detta gäller speciellt mellan sista målet på kvällen och första på morgonen.

**När man blir äldre minskar mängden naturlig vätska i kroppen.** Det kan medföra att man lättare blir glömsk, ostadig, trött och får yrsel. Därför behöver du dricka rikligt med vätska. Drick minst en liter om dagen, gärna mer av till exempel vatten, mjölk eller saft. Tänk på att kaffe, te, kakao, öl och alkohol är vattendrivande.

**Om magen sköter sig minskar risken för yrsel.** Fråga din distriktssköterska om råd om du har problem med förstoppning.

**Urininkontinens är inte ovanligt** och kan innebära besvär för både kvinnor och män. Prata med din distriktssköterska om råd och hjälpmedel. Om du behöver gå upp på natten kan bra ljus minska risken för att snubbla.





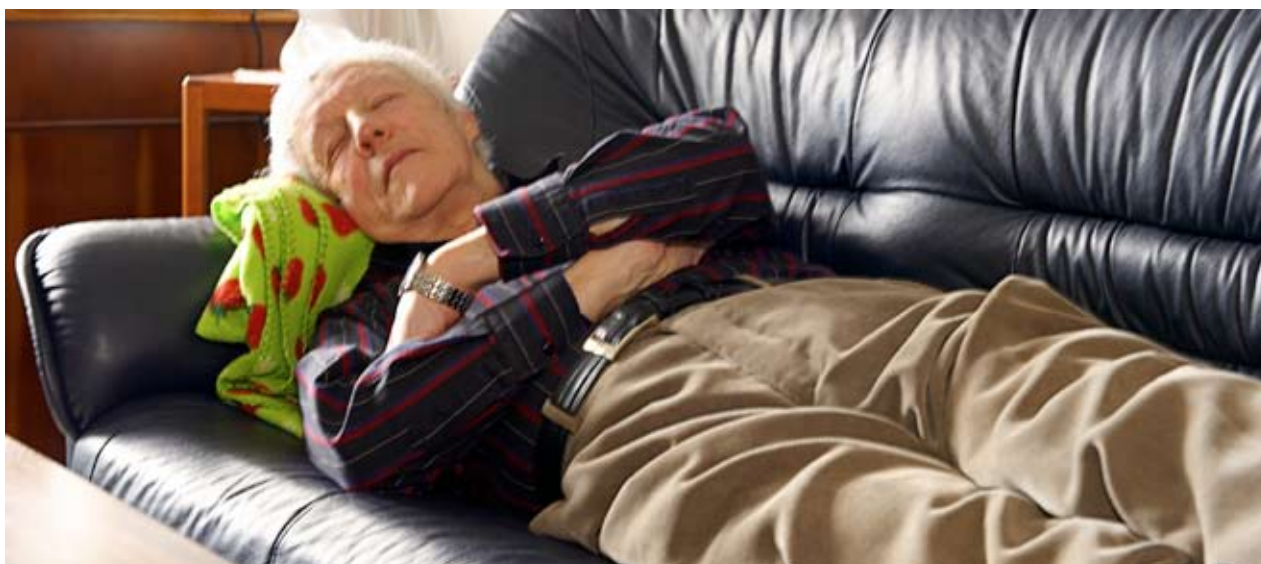
## Sömn

**En god sömn är viktig för att må bra** i kropp och själ. Med ökad ålder sover man lite mindre, får en ytligare sömn och framför allt vaknar man tidigare. Samma rutiner varje dag före sänggåendet kan göra det lättare att somna. Frisk luft och promenader varje dag förbättrar sömnen.

**Ett litet kvällsmål kan vara bra**, men undvik kaffe, te och stora måltider innan du går och lägger dig. Om du vaknar mitt i natten kan du läsa en stund eller lyssna på radio. Prova också att äta något lätt och dricka ett glas mjölk.

### Vet du att

En tupplur mitt på dagen kan ge ny energi. Mycket sömn och vila under dagen kan dock inverka på nattsömnen.



## Mediciner och hälsokost

Medicinerna är till stor nytta för oss, men om man inte tar dem på rätt sätt kan man bli illamående, yr och dåsig. Det här gäller både läkemedel som du får på recept, receptfria läkemedel och hälsokostpreparat.

**Är du tveksam eller har frågor om din medicin** och eventuella biverkningar så tala med din läkare, sjuksköterska eller personal på Apoteket.

**Be att få en aktuell medicinlista** av din eller dina läkare. Receptfria läkemedel, hälsokostpreparat och kosttillskott är också medicin och bör stå med på listan.

### Det är viktigt att du vet

- vilka mediciner du tar
- varför du tar dem
- hur du ska ta dem
- när du ska ta dem

Ta med dig listan när du går på läkarbesök och till apoteket. Då är det lättare att hålla reda på medicinerna och risken för feldosering minskar. Dessutom minskar risken att du får mediciner som motverkar varandra. Om du har frågor om mediciner, känner tveksamhet eller upplever symptom, såsom yrsel och dåsighet, tala med din läkare, sjuksköterska eller personal på apoteket.

**Om du har en dosett för dina mediciner** minskar risken att du glömmet medicinen eller tar dubbel dos. Medicindosett finns på apoteket.

### Bra att tänka på

- Alla preparat kan inte kombineras. De kan då ge biverkningar och t ex yrsel.
- Följ din läkares ordination eller doseringen som är angiven på förpackningen.
- Samma läkemedel kan ha flera namn. Apoteket kan byta ut medicinen på ditt recept mot ett billigare preparat. Notera bytet i din medicinlista. Var uppmärksam så du inte tar både den gamla och den nya medicinen, eftersom du då får dubbel dos.

# Säker och bekväm bostad

**De flesta fallolyckor sker hemma i bostaden.** I hemmet vill vi ofta ha det både trevligt och vackert. Möblering, mattor och begränsat ljus kan dock ställa till det och orsaka fall.

**Det är lätt att snubbla till eller halka** på en matta. Fundera på om du behöver mattor där du rör dig mest. Ett alternativ är att lägga antihalkskydd under de mattor du vill ha kvar. Halkskyddet bör vara lika stort som mattan för att ha god effekt.

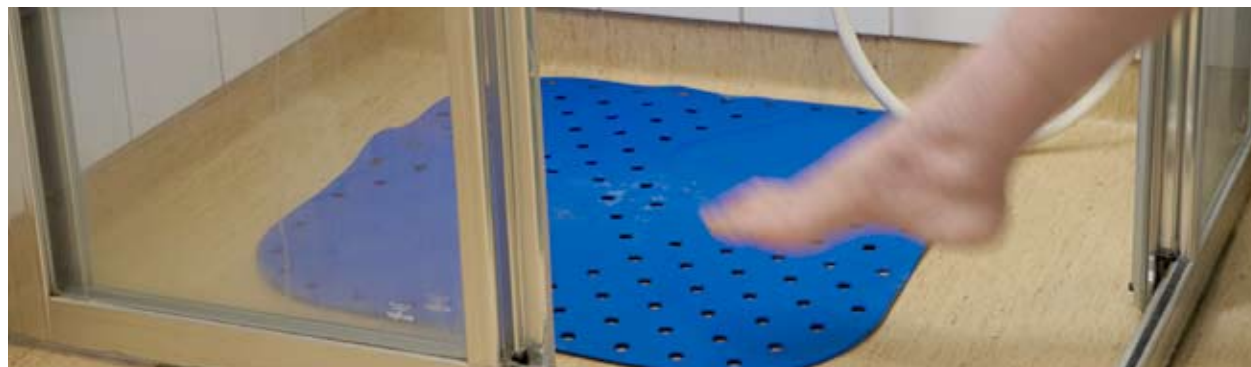
**En luftig möblering** i rummet ger dig bättre svängrum, framför allt om du använder något gånghjälpmedel. Rena golv är bra men spara in på polish eftersom golven då blir hala.

**Gör det bekvämt i köket.** Placera de redskap du använder mest på nära avstånd.

**En bra arbetslampa,** som ger tillräckligt med ljus gör läsningen roligare, korsordet lättare och handarbetet vackrare. En nattlampa underlättar om du behöver gå upp på natten.

**En bärbar telefon** gör att du slipper förflytta dig för att svara och kan på så sätt vara ett bra och säkert alternativ.

**Be någon annan om hjälp** med sådant som kan innebära en risk att falla, såsom t.ex. att laga taket, skruva i en glödlampa i taklampan, klippa äppelträden, byta gardiner och städa ovanpå bokhyllan.



# Checklista för hemmet

## Bekvämt, praktiskt och säkert

- Extra telefon
- Luftig möblering med bra svängrum
- Halkskydd under lösa mattor
- Halkskydd på trapporna, helst på hela stegen
- Handtag på väggen intill badkar eller dusch
- Halkmatta i badkaret och på badrumsgolvet
- Bra trappstege, istället för pall eller stol
- Långt skohorn
- Bra belysning i hela lägenheten
- Nattlampa
- Medicindosett

## Viktiga åtgärder för ett säkrare hem

- Plocka bort mattor som du kan halka eller snubbla på
- Sätt fast lösa sladdar som du kan snava över
- Undvik svag belysning
- Byt ut hala tofflor mot halkfria inneskor med bakkappa

## För fastighetsköpare eller hyresvärd

- Ledstång i trappan
- Plats att röra sig i entrén (inga cyklar eller barnvagnar i vägen)
- God belysning i porten och trapphuset
- Halkfria trappor i och utanför entrén
- Jämn beläggning på gångvägar

## Folkhälsorådet

verkar för en god hälsa bland invånarna i Mölndals stad. Folkhälsorådet har uppgiften att initiera, samordna och utvärdera folkhälsoinsatser. Arbetet bygger på samverkan mellan offentliga, privata och ideella krafter. Folkhälsorådet består av politiker och tjänstemän från Mölndals stad och Västra Götalandsregionen samt företrädare för pensionärsorganisationerna PRO och SPF.

