



HILLERØD
KOMMUNE

Ældre og Sundhed

Forebyggelse af fald

Her kan du læse om årsager til fald, hvad du skal være opmærksom på i forhold til træning og kost. Du finder også en række øvelser, der er gode til at forebygge fald.

Årsager til fald

Nedsat balance er ofte et symptom på nedsat evne til at holde den oprette stilling og bevæge sig hurtigt fra A til B. Når man snakker om balance, er der flere elementer, der kan spille ind: Nedsat muskelstyrke, for lavt alment aktivitetsniveau, syn, hørelse, balancesans, mad og væskeindtag.

Nedsat muskelstyrke

For mange opstår nedsat muskelstyrke, hvis de har for lavt eller nedsat alment aktivitetsniveau i hverdagen. Musklerne i benene bliver svage og mange oplever, at benene bliver tunge at løfte og at de kommer til at slæbe fødderne hen over gulvet. Det giver risiko for at hænge fast i gulvtæpper og dørkarme. Nedsat muskelstyrke kan også gøre det svært at komme op at stå fra lav stol, en blød sofa eller fra toilettet. Den kan også føles som om benene svigter under én eller pludseligt nærmest knækker sammen under én.

Nedsat syn

Hvis du har nedsat syn, kan det betyde, at du har svært ved at se genstande foran dig, eller at du har svært ved at afstandsbedømme. Bruger du briller med glidende overgang, så du fx har et læsefelt, kan dette være med til at "snyde" dit syn når du går rundt, og kan gøre det

svært for dig at afstandsbedømme, især ved trappegang og når du færdes udenfor.

Det kan også være, at du har svært ved at se i mørke eller i nedsat belysning og har brug for at tænde lys fx for at gå på toilettet om natten.

Nedsat hørelse

Hvis du har nedsat hørelse, er det en god idé, at du får undersøgt, om du har gavn af et høreapparat. Nedsat hørelse kan fx betyde, at du ikke hører, når nogen kommer forbi dig, når du går på gaden, og at du derfor bliver forskrækket.

Svimmelhed kan i nogle tilfælde skyldes problemer i ligevægtsorganet i det indre øre eller øresten, og kan i nogle tilfælde behandles eller genoptrænes.

Balancesansen

Balancesansen skal trænes og vedligeholdes som en muskel. Bruger du den ikke, bliver den "svag" og dette vil typisk vise sig i en form af svimmelhed.

Balancesansen er med til at fortælle dig, hvor du befinder dig i forhold til tyngdekraften, om og hvor hurtigt, du bevæger dig, og i hvilken retning.

Du kan træne balancesansen bl.a. ved at bevæge dig, og bevæge dig i forskellige retninger. Hvis du er fysisk inaktiv, får du ikke trænet din balancesans, og dermed bliver den svag. Du kan derfor forebygge fald ved regelmæssigt at lave øvelser for at vedligeholde balancerevnen. På næste side finder du øvelser, der er gode til at styrke balancen.

Boligindretning

Har du løse tæpper eller dørtrin, kan det udgøre en faldrisiko i hjemmet. Sørg for at din bolig er indrettet hensigtsmæssigt. Mangler du fx et gelænder at støtte dig til på badeværelset, soveværelset eller i forbindelse med en trappe? Er din bolig godt oplyst, så du kan orientere dig, når det er mørkt og tænder du lyset, når du skal på toilettet om natten? Har du skridsikre bademåtter i badet? Måske har du mange møbler, der gør det svært for dig at komme rundt med fx en rollator?

Påklædning og fodtøj

Overvej, om dine sko sidder godt fast på foden, og om de har skridsikre såler.

Mad, væske og vægt

Hvis du oplever et pludselig vægttab, eller at du generelt har nedsat appetit eller tørst, kan dette bevirke, at din krop ikke får den fornødne energi og derved påvirker din balance.

Det gælder også, hvis du ikke får nok at drikke i løbet af dagen.

Du kan mindske risikoen for fald ved at sørge for at bevare normalvægten.

Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mennesker over 65 år er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og være ud over de daglige gøremål. Derudover skal der mindst to gange om ugen indgå i aktiviteter, der vedligeholder eller øger konditionen og muskelstyrke i minimum 20 minutter.

Aktiviteter for seniorer i Hillerød

Hvis du gerne vil have inspiration til aktiviteter og fællesskaber for seniorer i Hillerød Kommune, kan du fx finde en oversigt i Kom Med!-folderen, der ligger på Frivilligcenter Hillerøds hjemmeside.

Øvelser der er gode til at styrke balancen

Øvelse 1: Hoveddrejninger

- Stå bag en stol eller ved et bord, som du kan støtte dig til, eller udfør øvelsen siddende.
- Før hovedet fra side til side, så du kigger henholdsvis til højre og venstre.
- Synet skal følge med, når du kigger fra side til side.
- Oplever du at blive svimmel, så hold en lille pause og fortsæt øvelsen.
- Du kan variere øvelsen i tempo.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 2: Nik med hovedet

- Stå bag en stol, ved et bord, eller udfør øvelsen siddende.
- Kig skiftevis op og ned.
- Oplever du at blive svimmel, så hold en lille pause og fortsæt øvelsen.
- Du kan variere øvelsen i tempo.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 3: Gå på line

- Læg en snor på gulvet eller følg en afmærkning i gulvet.
- Sæt den ene fod foran den anden.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 4: Hæl- og tågang

- Gå frem og tilbage, mens du skiftevis går på hæl og på tå.

Øvelse 5: Op og ned fra stol

- Sæt dig og rejs dig fra en stol.
- Sørg for, at du kommer helt op at stå og helt ned og mærke sædet på stolen hver gang.
- Brug kun stolens armlæn, hvis du føler, at det er nødvendigt.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 6: Armsving

- Gå på stedet med armsving.
- Løft modsatte arm og ben samtidig.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 7: Stå på ét ben

- Stå ved en stol eller en bordkant.
- Stå på ét ben ad gangen skiftevis.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Gode øvelser for at bevare styrke i benene

Øvelse 1: Gå på trin

- Gå op og ned fra et trin.
- Skrift mellem, hvilket ben du træder først op med.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 2: Knæbøjninger

- Gå op og ned i knæ, så du kan mærke, at du spænder i dine lår.
- Gå ikke længere ned, end at du kan komme op igen.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 3: Sidelæns tringang

- Gå sidelæns op og ned ad et trin eller et stepbræt. Skift side.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Øvelse 4: Op og ned fra stol

- Sæt dig og rejs dig fra en stol.
- Sørg for, at du kommer helt op og stå og helt ned og mærke sædet på stolen hver gang.
- Brug kun stolens armlæn, hvis du føler, at det er nødvendigt.
- Gentag øvelsen 30 gange i alt, 10 ad gangen med en lille pause imellem.

Bevar muskelmassen

Muskelmassen har betydning for, at du kan fortsætte med at udføre dine daglige gøremål. Musklerne bevarer ved hjælp af proteinholdige fødevarer og fysisk aktivitet.

Hvis du er over 65 år, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du spiser nok protein. Dit proteinbehov afhænger af din vægt. Protein bør udgøre 15-20 % af madens energi, det svarer til 1,1 – 1,3 g protein pr. kg. kropsvægt pr. dag.

Protein findes i kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter, æg, linser og bønner. Spis eller drik gerne noget proteinholdigt til alle dagens måltider.

Bevar stærke knogler

Knoglerne har behov for både calcium (kalk) og D-vitamin for at kunne forblive stærke.

D-vitamin får vi primært fra solen, og det kan være svært at få dækket via kosten alene. D-vitamin findes i større mængde i fed fisk (sild, makrel, laks).

Calciumbehovet kan dækkes via kosten, og calcium findes i større mængde i mælkeprodukter.

Hvis du er over 70 år, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du tager et dagligt tilskud af D-vitamin på 20 µg sammen med et dagligt tilskud af calcium på 800-1000 mg. Dette gælder uanset, om du indtager mælkeprodukter eller ej.

Bevar normalvægten

For at undgå at falde er det bedst at bevare normalvægten, og det kan derfor være en god idé at veje sig regelmæssigt.

Normalvægten kan bevares ved at spise varieret, ikke for meget og ved at være fysisk aktiv.

Oplever du et uplanlagt vægttab, eller vejer du for lidt, har du mulighed for at få vejledning af kommunens kliniske diætist.

1. Spis lidt brød og gryn, fx tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg, grød kogt på sødmælk og med smørklat.
2. Spis lidt frugt og grønt, fx stuvede grøntsager, henkogt eller tørret frugt, drik juice.
3. Spis lidt kartofler, ris og pasta, fx kartoffelmos rørt med fløde, smør eller pasteuriserede æg.
4. Spis ofte fisk eller fiskepålæg, fx fiskesalater og tun i olie. Pynt med mayonnaise og remoulade.
5. Vælg mælkeprodukter med højt fedtindhold, fx 45+ ost, fløde, creme fraiche, flødeis, koldskål, kakaomælk, sødmælk og cultura-drik.
6. Vælg kød og pålæg med højt fedtindhold, fx leverpostej, spege- og rullepølse, salater med mayonnaise.
7. Brug gerne smør, margarine og olie, fx dressinger af olie og eddike, creme fraiche, piskefløde eller mayonnaise.
8. Brug gerne sukker og sukkerholdige fødevarer, fx kiks, chokolade, desserter, kager og is.

Du har haft besøg af Hillerød Kommunes faldkoordinator.

Du har haft besøg af Julie Bulskov-Wichmann, faldkoordinator i Hillerød Kommune.

Har du spørgsmål angående besøget, er du velkommen til at kontakte mig på telefon 7232 8607.

Formålet med besøget fra faldkoordinatoren er at forbygge kommende fald med en faldforebyggende indsats. Der vil blive foretaget følgende faldforebyggende tiltag:

Faldforebyggende tiltag

Der søges om bevilling af følgende hjælpemidler i hjemmet: _____

Der søges om bevilling af følgende gangredskab: _____

Der søges om bevilling af et træningsforløb med henblik på: _____

Der skal søges om følgende boligændringer: _____

Du er tilbudt en samtale med vores diætist, som vil kontakte dig med henblik på: _____

Du skal selv sørge for følgende ændringer: _____

Hillerød Kommune

Trollesmindealle 27

3400 Hillerød

www.hillerod.dk

Telefon 7232 0000

Fax: 7232 3213

Faldkoordinator Julie Bulskov-Wichmann

Telefon 7232 8607

Åbningstider:

Man-onsdag kl. 10-15

Torsdag kl. 12-18

Fredag kl. 10-13