

Fallforebygging

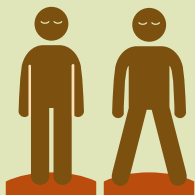
Fallulykker rammer personer i alle aldre. Forskning viser at én av tre over 65 år og annenhver person over 80 år vil falle minst én gang pr år. Oftest går det bra, men risikoen for skader øker med alderen.

I Norge blir det registrert ett hoftebrudd hver time døgnet rundt; mer enn 9.000 hvert år. Kvinner rammes oftere enn menn. Omtrent halvparten av alle fallulykker skjer innendørs. Gjennom enkle tiltak og trening kan du forebygge fall og skader.

- Fjern småtepper, løse ledninger og andre snublefeller.
- Sett opp støttehåndtak ved toalettet og i dusjen.
- Sørg for godt lys – spesielt i trapper og inngangsparti.
- Bruk anti-skli på badet og på trappenesene.
- Bruk brodder når det er glatt.

Styrke- og balanseøvelser forebygger fall og skader. Øvelsene på baksiden er hentet fra internasjonal forskning. Gjør dem gjerne hver dag.

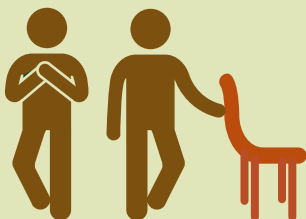




Stå på en stor pute og forsøk å holde balansen.
Bytt mellom å stå bredbent og med føttene samlet.
Prøv å gjøre øvelsen med lukkede øyne. 3 x 30 sekunder.



Reis deg fra sittende til stående så mange ganger
du klarer i løpet av 30 sekunder. Gjenta 2 ganger.



Stå på ett ben. Du kan eventuelt støtte deg til noe.
3 x 30 sekunder.



Legg deg ned på gulvet og ta deg opp til stående igjen.



Skadeforebyggende
forum

www.skafor.org