



Mjölby kommun



Världsvan
& Hemkär

Tips och råd

Att förebygga fall och fallskador i hemmet

7 av 10 personer som behöver sjukhusvård är personer som är över 65 år och har ramlat i sitt hem. Det finns mycket du kan göra för att minska dina risker för att falla och få fallskador. Exempel på en enkel och viktig åtgärd är att be om hjälp och att se till att du vet vart du kan vända sig när du behöver hjälp.

Risk- och friskfaktorer

Det är olika faktorer som ökar eller minskar risken för att du ska ramla. En del faktorer kan du inte påverka såsom väder eller vissa sjukdomstillstånd, andra faktorer kan du påverka i din vardag. Nedan följer exempel på vad du kan göra för att minska risken för fall samt vad vi i Mjölby kommun kan bistå med för att du ska klara din vardag självständigt och även förebygga risken för fall.

Mat och dryck

Ät varierat och i rätt mängd. Frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål per dag. Se till att få i dig livsmedel från alla delar av matcirkeln varje dag. Drick ordentligt, gärna vanligt vatten. Drick

även om du inte är törstig.

För lite vätska kan göra att du blir glömsk, yr, trött och trög i magen. Tänk på att kaffe, te och alkohol är vätskedrivande. Ät gärna ett litet mellanmål innan du går till sängs, då sover du bättre

För mer information om vilken hjälp du kan få när det gäller kost, kan du vända dig till en dietist som arbetar på dietistmottagningen på din vårdcentral.

Kontakt dietist:

Vårdcentralen Mjölby och
Vårdcentralen Skänninge:
Telefon 010-105 91 44

Medicin

Det finns läkemedel som kan göra dig yr och dåsig, till exempel sömn- och blodtryckssänkande medicin. Tänk då på att risken för fall ökar när man tar sådan medicin.

Det är nästan alltid vårdcentralen som du ska kontakta först när du blir sjuk eller skadar dig. Här kan du både få rådgivning på telefon och boka ett besök om det behövs. På vårdcentralen arbetar olika yrkesgrupper som kan utreda och behandla allt från lättare besvär till allvarligare sjukdomar.

Kontakt sjukrådgivning

Gå in på www.1177.se eller ring 1177.

För andra medicinska frågor kontakta din vårdcentral.

Arbetsterapeut och fysioterapeut

Om du har drabbats av en sjukdom eller en skada och har behov av rehabilitering och hjälpmedel i hemmet finns möjlighet att få stöd av kommunens arbetsterapeut och fysioterapeut. Hemsjukvårdens arbetsterapeut och fysioterapeut kan bland annat erbjuda

dig hjälp och stöd för att du ska klara dina vardagliga aktiviteter i hemmet.

Arbetsterapeuten kan även bedöma behov av förskrivna hjälpmedel eller tipsa dig om vilket hjälpmedel som du själv kan införskaffa, så kallade egenvårdsprodukter. Det är även arbetsterapeuten som gör bedömning om du har behov av en bostads-anpassning.

I slutet av den här broschyren följer en checklista med tips på sådant i din vardag och ditt hem som kan vara bra att se över i syfte att förebygga fall.

Där finns även ett generellt träningsprogram utformat för personer som vill bibehålla/öka balans, styrka och rörlighet, i syfte att förebygga fall. Önskar du få ett träningsprogram i förebyggande syfte, som är utformat specifikt efter dina behov kontakta din vårdcentral eller fysioterapeut som är kopplad till vårdcentralen.

Kontakt arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut Mjölby kommun

Telefon 010-234 59 87 (vardagar kl. 8.15-9.15)

Nedan följer fler exempel på vad Mjölby kommun har att erbjuda dig som har ökad risk för fall och fallskador.

Fixartjänst

Fixartjänst är en hjälp i vardagen för dig som är 67 år eller äldre och är behov av extra stöd. Du kan exempelvis få hjälp med sådant som att byta gardiner och glödlampor eller flytta mattor och lättare möbler.

Servicelinjen, färdtjänst

Servicelinjen är en anpassad kollektivtrafik för dig som behöver extra hjälp att ta dig på/av en buss men fortfarande klarar att åka buss. Färdtjänst är en särskild kollektivtrafik för dig som inte längre klarar av att åka buss eller annan kollektivtrafik.

Städhjälp eller tvätthjälp

En biståndshandläggare gör en bedömning tillsammans med dig om vilka behov du har och hur de kan tillgodoses.

Det är viktigt att inte vara rädd för att röra på sig, rädslan i sig kan orsaka att man ramlar!

Mötesplatser för seniorer

Mötesplatserna Tunet och Zenit ligger i Mjölby och mötesplats Hatten finns i Skänninge. Det är gratis att besöka mötesplatserna. Kaffe/te och kaka finns till självkostnadspris.

Medborgarservice

För mer information om ovan nämnda tjänster eller annan service och hjälp som finns i kommunen kan du kontakta Mjölby kommuns medborgarservice. De kan ge dig information eller lotsa dig rätt. Du kan besöka, ringa eller mejla dem, se kontaktuppgifter nedan.

Kontakt medborgarservice:

Telefon: 010-234 50 00

Telefontider: måndag-torsdag 07.30-16.30, fredagar 07.30-16.00

Mejladress:

medborgarservice@mjolby.se

Besöksadress:

Burensköldsvägen 11, Mjölby

Besökstider: måndag-torsdag

klockan 7.30-16.30, fredag

klockan 7.30-16

Checklista för att förebygga fall

Är telefonen bra placerad?

Telefonen ska vara lättillgänglig.

Är alla sladdar ordentligt uppfästa?

Lösa sladdar på golvet är en ökad risk.

Är belysning i och utanför bostaden tillräcklig?

Det är viktigt med bra belysning i hela bostaden/rummen. Tänk på nattbelysning, användna rörelselampor och ha en stark ytterlampa.

Om det finns en trappa, är den säker?

Använd halkskydd på trappstegen. Se till så det finns en ledstång. Trappsteg bör vara väl synliga. Flytta ev sovrum till nedre våning.

Är rummet lagom möblerat?

Undvik övermöblering. Det som används ofta ska finnas lättåtkomligt.

Är alla onödiga/överflödiga mattor borttagna?

Varje matta innebär en risk för fall. Halkskydd under lösa mattor.

Är underlaget i badkaret/duschen säkert?

Halkskydd i badkar/dusch. Golvskrapa för att få bort överflödigt vatten. Något att sitta på vid behov.

Finns möjlig att påkalla anhörig/personals uppmärksamhet?

Trygghetslarm. Rörelselarm. Larmmatta. Ringklocka. Telefon.

Finns möjlighet till fysisk aktivitet varje dag?

Gruppgymnastik. Fysisk aktivitet i vardagen. Gemenskap med andra.

Finns möjlighet att vara utomhus varje dag?

Att vara utomhus och röra sig stärker skelett, muskler och balans. Risk för benskörhet minskar.

Är skorna bra?

Säkra skor och tofflor har bakkappa, halkfria sulor, hela snören. Om inte skor används rekommenderas antihalksockor eller att gå barfota.

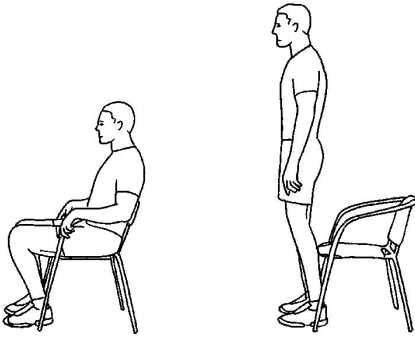
Hur sker på- och avklädning?

Det kan vara bra att ha något att sitta på när du klär på och av dig kläder. Långt skohorn är att rekommendera.

Hur är din gångförmåga?

Lämpligt gånghjälpmedel vid behov.

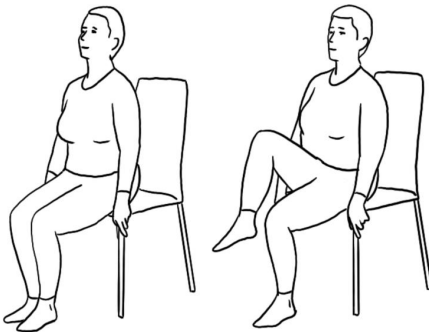
Träningsprogram från Exorlife



1. Sätta och resa sig 3

Sitt på en stol, med eller utan armstöd. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp, tryck ifrån med armarna på armstöden om behov finns. Använd benen så mycket som möjligt.

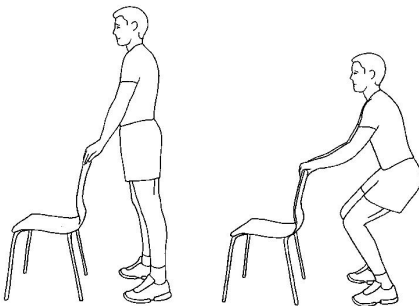
Set: 2 , Reps: 15



2. Sittande knälyft

Sätt dig på en stol med fötterna i golvet. Lyft växelvis upp knäna mot bröstet och ner igen.

Set: 2 , Reps: 15

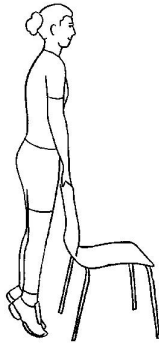
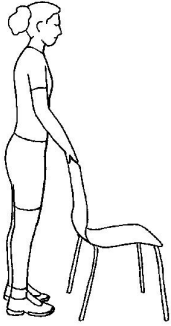


3. Knäböj m/stöd 1

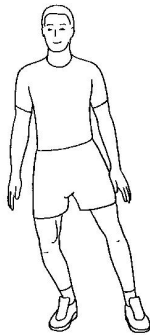
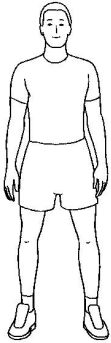
Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg eller liknande. Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Böj i höfter och knän och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.

Alternativt kan du hålla den djupa sittpositionen några sekunder innan du pressar upp igen.

Set: 2 , Reps: 15



4. Stående tåhävning med stöd 2
Stå bakom en stol och ta stöd
med händerna på stolsryggen. Gå
upp på tå på bägge fötterna, sänk
försiktigt ner igen.
Set: 2 , Reps: 15



5. Sidledes viktöverföring
Stå bredbent. Luta dig åt ena sidan
och lägg över vikten på det ena
benet samtidigt som du böjer knät
något. Sträck långsamt knät och
för över vikten på det andra benet.
Set: 2 , Reps: 15



6. Stå på ett ben med stöd 2
Stå vid en stol, köksbänk eller
liknande som du kan stödja dig
på. Lyft upp det ena benet genom
att böja i knät, och stå på det andra
benet. Håll balansen. Byt sedan ben.
Set: 2 , Reps: 15



Mjölby kommun

Människor – själva anledningen till att vi finns

Omsorgs- och socialnämnden har ett tydligt uppdrag - vi finns till för människor. Genom våra insatser bidrar vi till ett självständigt och aktivt liv med meningsfull sysselsättning. Utveckling och trygghet i vardagen är vår drivkraft. Vår gemensamma målbild är att skapa bra välfärdstjänster för alla. Det förutsätter ett stort och kunnigt engagemang. Likaså modiga satsningar på innovativ teknik i framkant. På så sätt skapar vi möjligheter som gör skillnad.

Omsorgs- och socialförvaltning
Telefon: 010-234 50 00
E-post: social@mjolby.se
Besöksadress: Burensköldsvägen 11-13, Mjölby
Postadress: Mjölby kommun, omsorgs- och socialförvaltningen, 595 80 Mjölby

Världsvan
& Hemkär