



Växjö
kommun



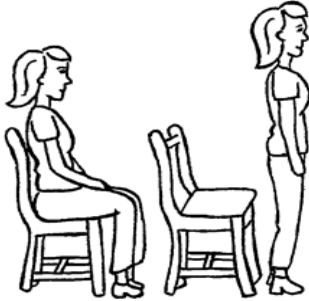
**Förebygg fall
i hemmet**

De flesta fall sker i hemmet. För att minska risken för fall är det bra att göra åtgärder som passar dig och din situation. Det kan vara att träna din balans och göra förändringar i din hemmiljö. Den bästa vardagsmotionen för dig är att göra något på egen hand även om det kräver lite ansträngning.

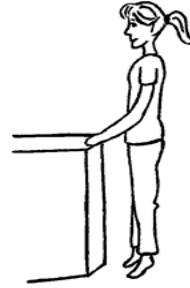
Checklista över saker du behöver tänka på:

- Hur förflyttar du dig inomhus? Har du stadiga skor med halkfri sula? Använder du gånghjälpmedel? Finns det ledstång om du har trappa?
- Har du hinder i din boendemiljö som kan påverka fallrisken? Finns det till exempel mattor, trösklar, lösa sladdar eller möbler som står ivägen?
- Har du bra belysning i de rum du vistas i? Har du möjlighet till tänd lampa om du behöver gå upp på natten.
- Har du hörapparat och/eller glasögon som du använder? Kontakta gärna syn- och hörselinstruktör om du har frågor.
- Hur gör du när du till exempel tar på dig kläder eller skor? När du duschar/ tvättar dig, finns det något att sitta på eller hålla i?
- Har du trygghetslarm? Trygghetslarmet tål vatten och bör sitta på även vid dusch.
- Har du gått ned ofrivilligt i vikt senaste tiden? Äter och/eller dricker du mindre än tidigare? Äter du färre måltider än tidigare?
- Har du koll på dina läkemedel? Prata med din läkare om du tror att de behöver ändras.
- Ber du om hjälp istället för att klättra på stolar och stegar? Använd gärna kommunens fixartjänst!
- Använder du broddar på skorna om det är halt ute?
- Hur mycket rör du på dig i vardagen? Dagliga promenader och att träna är bra, men det är även bra att undvika att sitta stilla längre stunder.
- Gör du regelbundet aktiviteter utanför hemmet? Är du nöjd med det? Ta gärna hjälp av seniorlotsen att hitta aktiviteter du gillar!

Bra övningar du kan göra själv



Res dig från sittande till stående med så lite stöd av armarna som möjligt. Sätt dig långsamt ned. Upprepa _____ gånger.



Stå vid diskbänken och res dig på tå. Knäna ska vara sträckta under hela rörelsen. Upprepa _____ gånger.



Sitt ned och sträck knät genom att spänna framsidan av låret. Håll benet sträckt och räkna till fem. Upprepa _____ gånger/ben.



Stå i ett hörn med en stol/rollator framför dig och lyft ena foten 10 cm från golvet. Håll balansen i _____ sek. Upprepa _____ gånger/ben.

Se vår film med övningarna på youtube!
Läs QR-koden med en QR-app så hamnar du direkt på filmen.



Jag behöver komma ihåg att:

Kontaktuppgifter

Du har haft besök av: _____

Telefon: _____

Alla experter når du via kommunens kontaktcenter, 0470-410 00. Fråga efter den yrkesgrupp du önskar få kontakt med.

Fysioterapeut och arbetsterapeut – gör bedömningar kring hjälpmedels- och rehabiliteringsbehov samt fallriskbedömningar om man inte kan ta sig till vårdcentral. Insatsen är avgiftsbelagd.

Syn- och hörselinstruktör – ger information och råd samt stöd i träningen i att använda dina syn- och hörhjälpmedel. Insatsen är avgiftsfri.

Dietist – ger information om mat, måltider och nutrition till grupper via träffpunkter eller pensionärsorganisationer.

Fixartjänst – hjälper dig som fyllt 67 år med enklare tjänster i hemmet, som till exempel att byta glödlampor eller hänga upp gardiner. Insatsen är kostnadsfri.

Seniorlots – är till för dig som fyllt 65 år och som önskar vägledning i tjänster eller aktiviteter som kan underlätta vardagen och på så sätt göra dig mer självständig.

Hjälpmedelscentrum – ansvarar för det tekniska med våra hjälpmedel, samt lagning och underhåll av dem.

Önskar du läsa mer finns det information på [Växjo.se](http://Vaxjo.se).

1. Välj *Stöd och omsorg* i den gröna listen längst upp på sidan.
2. Välj sedan *Vård och omsorg i hemmet* i den högra menyn.