

AF: LOTTE EDBERG LOVELESS
FOTO: HENNING GREGERS JENSEN

Sådan forebygger du fald

Med målrettet træning nedsætter du din risiko for at falde. Og skulle du alligevel falde, vil skaderne som regel være mindre, hvis du har trænet.

Balance og styrke er afgørende, når du skal forebygge fald. Derfor er det vigtigt at udfordre balancen og gøre fysisk aktivitet til en integreret del af hverdagen. Udover at træne kan du fx gå ture og tage trappen i stedet for elevatoren. Du kan vælge at hænge vasketøj på tørresnoren i stedet for at bruge tørretumbleren, og du kan stå på ét ben, mens du børster tænder. Aktiviteter som rengøring og havearbejde er også effektiv træning af både muskler og balance. At øve sig i at rejse sig fra gulvet giver styrke og klæder dig bedst muligt på til selv at komme op, hvis du skulle være uheldig at falde. ●

..

”Stop ikke med at være fysisk aktiv, hvis du ikke længere kan det, du plejer: Sæt noget andet i stedet.”



Fødder

Sørg for, at du har fornuftigt, støttende og gerne skridsikkert fodtøj på. Og sørg for at sætte hælen først i og løfte foden. Gå gerne med bare tæer derhjemme. Det stimulerer følesansen, som bliver ringere med alderen. Mange begynder at slæbe lidt på fødderne, når de bliver bekymret for at falde, fordi det føles sikrere. Faktisk er det stik modsat.



Syn

Få dit syn tjekket regelmæssigt og sørg for løbende justering af briller.



Mad og drikke

Et pludseligt vægttab, nedsat appetit, tørst eller faste kan bevirke, at kroppen ikke får den nødvendige energi. Det øger risikoen for fald.

Gode råd:

- Spis varieret og spring ikke måltider over.
- Drik minimum 1 1/2 liter om dagen - sluk primært tørsten i vand.
- Minimer alkoholindtag. Alkohol påvirker balance, motorik og reflekser og kan gøre dig svimmel.



Din bolig

De fleste fald sker i og omkring hjemmet. Derfor er det vigtigt at gennemgå indretningen i din bolig, så du kan færdes trygt.

Gode råd:

- Fastgør eller fjern fritliggende ledninger og tæpper.
- Vær opmærksom på glatte gulve og benyt skridsikre måtter på badeværelset.
- Placer de ting, du bruger mest, i skabe, du nemt kan nå.
- Undgå rengøringsmidler, som gør gulvene glatte.
- Vær opmærksom på dørtrin og niveauforskelle.
- Sørg for god belysning. Tænd lyset - gå ikke i mørke!

Find flere gode øvelser her



5 gode balance-øvelser til gåturen



Ræk til siden

Stop ved et træ og ræk til siden. Husk at kigge efter din hånd. Gør det til begge sider, både lavt og højt. Gentag gerne 20 gange.



Kast koglen op – og grib den

Find en kogle og kast den op og grib den igen. Du kan gøre det sværere ved at samle benene, stå på et ben, eller gå imens. Og griber du ikke koglen, så er det god træning at samle den op.



Spark til en kogle

Spark en kogle/sten/gren eller lignende fremad, mens du går. Sørg for at få den med hele vejen. Spark den også ud i rabatten, hvor din balance bliver udfordret mere.



Gå rundt om et træ

Find et træ eller en lygtepæl, som du kan gå rundt om. Eller to, så du kan gå i otte-taller mellem træerne.



Gå på kanten

Øv dig i at gå på overgangene mellem forskellige underlag som sti, græs og grus. Du kan gøre det sværere ved at gå baglæns eller lukke øjnene.