

Alkohol

Med alderen mindskes evnen til at kunne tåle alkohol, fordi:

- Alkohol udskilles dårligere gennem nyrerne.
- Muskelmassen mindskes ofte med alderen og mindre muskelmasse medfører højere alkohol procent i blodet.

Får du også medicin, skal du være særlig opmærksom, idet en del medicin forstærker virkningen af alkohol.

Er du påvirket af alkohol forringes balancen og risikoen for at falde øges.

Syn

Med synet orienterer vi os om omgivelserne, og vores balance indrettes efter, hvad der foregår omkring os.

Uhensigtsmæssig belysning og forkeret tilpassede briller kan øge risikoen for fald.

- *Vær særlig opmærksom, hvis du har briller med glidende overgang. Du kigger da gennem brillens læsefelt, når du skal se, hvor du går.*

Hørelse

I forhold til balancen er det uhyre vigtigt, at vi kan sanse vores omgivelser. Vores balance indrettes efter, hvad der foregår i omgivelserne. F.eks. bliver vi advaret af hørelsen om, at der kommer en bil, selvom vi måske ikke har set den.

Det er derfor vigtigt at du ved mistanke om hørenedsættelse, får tjekket din hørelse.



Ikast-Brande
Kommune

Forebyggende Hjemmebesøg

Telefontid mandag - torsdag kl. 8.00 - 9.00

Brande og omegn: tlf. 9960 3157

Ikast, Bording, Engesvang og omegn: tlf. 9960 4794

Nørre Snede, Ejstrupholm og omegn: tlf. 9960 3156

www.ikast-brande.dk

Kom faldet i forkøbet er oprindeligt udarbejdet af Silkeborg Kommune

Kom faldet i forkøbet

Gode råd til at undgå fald



Sikkerhed i hjemmet

Med enkle og få ændringer i indretningen af hjemmet, kan du undgå at falde.

Samtidig får du en bolig, der er lettere at komme rundt i og holde ren.

Overvej følgende:

- Kan du komme rundt i boligen uden at noget står i vejen?
- Er det nemt at komme til vinduerne?
- Ligger tæpper og dørmåtter fast med skridsikert underlag?
- Er belysningen god, både inde og ude, dag og nat?
- Tænd lyset, gå ikke i mørke.
- Er der løse ledninger fra lamper og telefon?
- Er det let at komme til stikkontakter?
- Kan du nå op i skabe uden at bruge skammel eller stige?
- Er telefonen let at høre og nå?
- Anskaf evt. flere telefoner, trådløs eller mobil.

I soveværelset

- Kan du nå telefonen og lyskontakten fra sengen?
- Har sengen den rette højde?

I badeværelset

- Står du sikkert, når du tager bad?
Brug evt. en skridsikker måtte.
- Er håndklæde og toiletsager lette at nå?
- Er det let at komme af og på toilettet?

I køkkenet

- Er dine dagligdags ting anbragt, så de er nemme at nå?

Særligt i forhold til trapper

- Kan alle trin skelnes tydeligt?
Marker evt. trinnene med farvet tape.
- Er der et gelænder, som du kan støtte dig til?



Beklædning og fodtøj

- Gå ikke med vide ærmer, løse bæltter eller halstørklæde, der kan hænge fast i noget.
- Badekåben bør ikke være så lang, at du kan falde i den.
- Sko og hjemmesko skal sidde godt fast på fødderne, og der skal være god plads til tæerne.
- Det er vigtigt, at dine sko har skridsikre såler – især i glat føre. Du kan evt. anskaffe "snepigge" til dine udesko.
- Planlæg dine gåture, så du kan have faste naturlige stoppesteder undervejs.
- Træthed kan påvirke balanceevnen og øge risikoen for fald.

Medicin

- Det er vigtigt, at du tager den medicin, som lægen har ordineret og i den rette mængde (dosis/antal) og på de rigtige tidspunkter.
- Med alderen følger en langsommere udskillelse og en øget følsomhed overfor medicin. Det kan gøre dig svimmel og nedsætte din balance. Derfor er det en god ide at du mindst én gang om året gennemgår din medicin med din læge.

Mad og drikke

- Hvis din kost indeholder for lidt energi, er der større risiko for, at du falder. Spis derfor varieret – 3 hovedmåltider og gerne små sunde mellemmåltider.
- Lidt sul på kroppen beskytter ved fald.
- Tørst er kroppens signal om, at den mangler væske. Det at føle tørst svækkes med alderen. Drik derfor før, du er tørstig.
- Drik 1½ l væske om dagen - vand, kaffe, the osv. Drik varieret og jævnt gennem dagen. Hvis du ikke får væske nok, kan du blive svimmel og utilpas.
- Kalk styrker knoglerne. D-vitamin styrker både knogler og muskler.
For at forebygge knoglebrud ved fald, er det vigtigt at få tilstrækkeligt kalk og D-vitamin. Kalk fås primært gennem mælkeprodukter eller som kalktilskud (med D-vitamin). D-vitamin fås primært fra solens stråler, men også fra fede fisk eller som kosttilskud.