

Gå på riskjakt – råd för att minska fallrisker i ditt hem

Hur ser det ut hemma hos dig?
Hur ser din vardag ut?
Finns det tillfällen när något är särskild besvärlig?

Låt checklistan hjälpa dig att hitta de vanligaste orsakerna till fall i hemmet.



I ditt hem:

Har du trösklar i bostaden?

Ja ☐ Nej ☐

Går du med rollator kan du få hjälp att få trösklarna borttagen. Kontakta Kommunrehab's arbetsterapeut för hjälp med ansökan om bostadsanpassning.

Finns risk att halka/ snubbla på mattor/ lösa sladdar? Ja ☐ Nej ☐

Ta bort mattorna eller lägg halkskydd under dem eller tejpa fast de.
Lägg alla sladdar längs väggen.

Går du med strumpor eller hala tofflor? Ja ☐ Nej ☐

Byt till antihalkstrumpor eller tofflor med bra sula gärna som sitter fast runt hälen

Dålig belysning? Ja ☐ Nej ☐

Lampan ska vara stark men inte bländande. 60W eller motsvarande i alla rum rekommenderas.

Svårt att se på natten? Ja ☐ Nej ☐

Ställ en lampa vid sängen som du kan nå, nattbelysning eller tänd badrumslampan. Ha badrumsdörren öppen för att hitta lättare.

Behöver du klättra på en pall för att nå i skåpet? Ja ☐ Nej ☐

Placera saker du ofta behöver längre ner så att du når de lätt. Om du måste använda trappstege, välj stabil modell, gärna med handtag och gummerade steg.

Finns halkrisk när du duschar/ badar?

Ja ☐ Nej ☐

Antihalkmattor gör duschsituation säkrare. Klarar du inte av att stå så länge medan du duscha finns duschpall/ stol eller badkarsbräda att köpa vid t.ex. hjälpmedelsbutiken i Umeå eller på nätet.

Behöver du gå i trapp?

Ja ☐ Nej ☐

Se till att ledstång finns och bra belysning. Halkskydd kan fästas på trappstegen. Har du svårt att gå i trapp: finns möjlighet att möblera om så du slipper trappan i vardagen?

Har du svårt med uppresning?

Ja ☐ Nej ☐

Från sittande: stol med armstöd eller förhöjning kan underlätta uppresning

Från liggande: Du kan kontakta kommunrehab för se över hjälpmedelsbehov

Har du en låg, bakåtlutat eller snurrfåtölj?

Ja ☐ Nej ☐

Det går inte alltid att förhöja fåtölj, beroende på ben, hjälpmedelsbutiken kan hjälpa dig med frågan. Du kan testa lägga en kilkudde i så du få en mer rakt sitts.

Det finns många risker att ramla när man sätter i eller reser sig från en snurrfåtölj, bäst är att byta ut dem.

Har du en trappa upp till entrédörren?

Ja ☐ Nej ☐

Trä bli väldigt halt när det är blött. Sätt på halkskydd eller finns möjlighet att få ett tak över trappan/ skydd från sidor?

Har du en gång fram till trottoaren?

Ja ☐ Nej ☐

Ser till att kratta bort löv, att det är bra skottat och sandat.

Risk för is på gatan?

Ja ☐ Nej ☐

Använd brodd utomhus OBS Var uppmärksam att det bli halt på visa golv och tänk på att man kan fastna i skoskrapa, sträckmetall eller dylik. Sätt dig ner när du ta på och av dem.



Levnadsvanor:

Äter du allsidig kost?

Nej ☐ Ja ☐

Ät allsidig och varierande med tre huvudmål samt två till tre mellanmål

Dricker du tillräcklig under dagen?

Nej ☐ Ja ☐

Kom ihåg att dricka lite extra över dygnet. Gör i ordning en tillbringare så du lättare ser hur mycket du druckit.

Brukar du äta på kvällen?

Nej ☐ Ja ☐

Att äta ett litet kvällsmål t.ex. mjölk och smörgås eller banan gör att risken att falla minskar när du går upp på natten/ morgonen. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmer

Besväras du av yrsel?

Ja ☐ Nej ☐

Sitt gärna på sängkanten en stund innan du reser dig. Förutom att äta och dricka för lite kan yrsel vara en biverkning av medicin. Kontakta sjukvården för medicinenomgång.

Sover du bra?

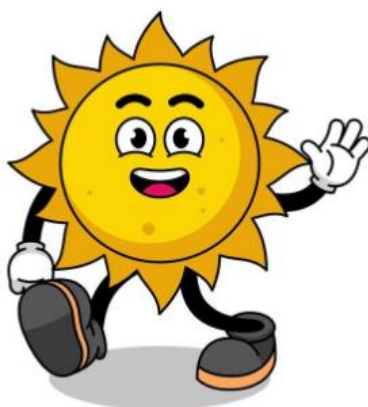
Nej ☐ Ja ☐

Du sover bättre om du rör dig mer.
Undvik sömnmedel om möjligt, det kan göra dig dåsig och öka fallrisken.

Är du fysisk aktiv?

Nej ☐ Ja ☐

Daglig promenad utomhus i dagsljus kan göra dig piggare och gladare.
Dessutom kan motion förebygga hjärt- kärlsjukdom, diabetes, förhöjd blodtryck mm.
Muskelmassa och balans förbättras!



Har du funderingar angående något av ovanstående?
Kontakta kommunrehab tel 0940-144 83