

Vet du att vissa läkemedel kan öka risken för att du faller och skadar dig?

**KOLL PÅ
LÄKEMEDEL**

Starka smärtstillande medel, antidepressiva medel, lugnande läkemedel, sömnmedel och vissa medel mot hjärt-kärlsjukdomar kan öka fallrisken för äldre personer. Fråga din läkare eller på ditt apotek om dina mediciner kan orsaka yrsel eller dåsighet, enskilt eller i kombination med varandra. Läs mer och gör vår e-utbildning på www.kollpalakemedel.se.

Vänd för fler råd om hur du minskar risken att falla. →

Så minskar du risken att falla

Levnadsvanor

- ✓ Träna styrka och din balans. Hitta en träningsform som passar dig. Det är aldrig för sent – den med starka muskler har lägre risk att falla och även att skada sig om olyckan ändå skulle vara framme.
- ✓ Ät näringsrik mat. Som äldre behöver du lite mer protein, d-vitamin och fett än vad yngre behöver. Tallriksmodellen är en bra grund!
- ✓ Drink ordentligt.

Kropp & sinnen

- ✓ Ta hand om fötterna.
- ✓ Kontrollera din syn.
- ✓ Kontrollera din hörsel.



När du går & står

- ✓ Ha stadiga skor eller anti-halksockor.
- ✓ Innan du reser dig från sängen, sitt en stund på sängkanten, trampa med fötterna och drick lite vatten.
- ✓ Var extra försiktig i våta utrymmen, t.ex. på toaletten.
- ✓ Använd stöd när du går om du behöver det.

Säkert hemma

- ✓ Mattkanter, sladdar och trösklar. Finns det något du kan snubbla på?
- ✓ Se till att du har bra belysning hemma!
- ✓ Förvara saker som du använder ofta nära till hands.