

# Kunnskap for en tryggere hverdag

## FALLULYKKER

**Fallulykker rammer personer i alle aldre, men jo eldre vi blir – jo større er risikoen for å falle.**

Forskning viser at én av tre over 65 år, og annenhver over 80 faller minst en gang pr år. Mange fallulykker ender godt – andre kan være mer alvorlige. Risikoen for å skades i fall øker også med alderen. I Norge blir det registrert et hoftebrudd pr time døgnnet rundt, mer enn 9.000 hvert år. Kvinner rammes oftere enn menn. Omtrent halvparten av fallulykker skjer innendørs.

Med enkle tiltak kan hverdagen bli tryggere:

- **Fjern teppekanter, løse ledninger og andre snublefeller**
- **Sett opp støttehåndtak ved siden av toalettet og i dusjen**
- **Møbler klokt slik at det finnes en kommode, en tung lenestol eller annet å ta tak i hvis balansen svikter**
- **Bruk brodder når det er glatt**

En viktig måte å forebygge fallskader er å øve på styrke og balanse – og på å komme seg opp fra liggende stilling. Øvelsene er hentet fra internasjonal forskning. Gjør dem gjerne hver dag.



**Skadeforebyggende forum - interesseorganisasjon og faglig aktør. Gjennom informasjon og samarbeidstiltak arbeider vi for en tryggere hverdag**



**Stå på en stor pute og forsøk å hold balansen.  
Bytt på å stå bredbent og med føttene samlet.  
Forsøk å gjør øvelsen med lukkede øyne.  
3 x 30 sekunder.**



**Reis deg fra sittende til stående så mange  
ganger du klarer i løpet av 30 sekunder.  
Gjenta 2 ganger.**



**Stå på ett ben.  
Du kan eventuelt støtte deg til noe.  
3 x 30 sekunder.**



**100 - 97 - 94 -  
91 - 88 - 85 -**

**Gå i varierende miljø i minst 30 minutter.  
Tell baklengs fra 100 ved å trekke fra  
3 eller 7 for hvert skritt  
– så får du litt hjernetrim på turen**