

KUNNSKAP

FOR EN TRYGGERE HVERDAG

FALLULYKKER

Fallulykker rammer personer i alle aldre. Men jo eldre vi blir, jo større blir risikoen for å falle.

Forskning viser at én av tre over 65 år og annenhver person over 80 år vil falle minst én gang pr år. Oftest går det bra, men risikoen for skader øker med alderen. I Norge blir det registrert ett hoftebrudd hver time døgnet rundt; mer enn 9.000 hvert år. Kvinner rammes oftere enn menn. Omtrent halvparten av alle fallulykker skjer innendørs. Gjennom sikring og trening kan du forebygge fall og skader.

- **Fjern småtepper, løse ledninger og andre snublefeller**
- **Sett opp støttehåndtak ved toalettet og i dusjen**
- **Sørg for godt lys – spesielt i trapper og inngangsparti**
- **Bruk anti-skli i baderommet og på trappenesen**
- **Bruk brodder på tur når det er glatt**

Styrke- og balanseøvelser forebygger fall og skader. Øvelsene er hentet fra internasjonal forskning. Gjør dem gjerne hver dag. En annen god øvelse er å ta seg opp fra liggende stilling.



**Skadeforebyggende forum,
en uavhengig organisasjon som arbeider
for å forebygge skader og ulykker**



**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.**



**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**

**Mer informasjon på våre nettsider:
www.skafor.org**