



Hold balancen og undgå fald



Fakta om fald

33% af alle over 65 år falder én gang om året

50% af alle over 80 år falder én gang om året

95% af hoftenære brud skyldes fald

Det er særligt i situationer, hvor man skal skynde sig, at man falder, for eksempel:

Når man skal tage telefonen

Når man skal på toilettet, specielt om natten



Frederiksberg Kommune vil gerne sætte særligt fokus på forebyggelse af ældres faldulykker og deltager i projekt: "I Sikre hænder" i samarbejde med Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Kommunernes Landsforening, Dansk Selskab for Patientsikkerhed og 4 andre kommuner.

Kontakt personalet hvis du vil vide mere.

Hvad kan du selv gøre?



Motion, gåture, stoletræning, dans, ja al bevægelse styrker muskulaturen og balancen.

Herved forebygges fald.

Forhold, der kan medføre fald

Synet er vigtigt for at holde balancen. Hvis du *har* briller med læsefelt, så pas på ikke at kigge gennem læsefeltet, når du går.

Kost. D-vitamin og kalk er nødvendigt for at bevare stærke knogler.

Væske. Husk at drikke ca. 1½ liter væske daglig

Alkohol kan påvirke balance og reaktionsevne

Medicin kan også påvirke balance og reaktionsevne

Bolig. Pas på løse tæpper, ledninger og lysforhold

Påklædning. Det er vigtigt med fastsiddende fodtøj.

På gaden. Hold øje med ujævnheder og huller i fliser og vejbelægning.

Ikke alle fald kan undgås – så hvis du er faldet kan du tale med din læge om mulighed for henvisning til træning og hjælp i kommunen eller behov for undersøgelse på Faldklinikken.

For yderligere vejledning om dette kan du kontakte kommunens faldkonsulent

