



Gribskov  
Kommune

# Undgå fald

Information om faldforebyggelse og forslag til træningsøvelser



November 2022

# Om faldforebyggelse

Fald er årsag til de fleste ulykker der rammer ældre mennesker. Mere end hver tredje over 65 år og hver anden over 80 år falder mindst en gang om året. Mange oplever tab af muskelstyrke og færdigheder efter et fald.

Du kan her i materialet finde gode råd og inspiration til daglige øvelser, der kan forebygge faldulykker.

Held og lykke med træningen.

Venlig hilsen

Center for Sundhed og Omsorg i Gribskov Kommune

Tlf. 72496000

Telefonen er åben:

Mandag- onsdag kl. 10-14

Torsdag kl. 10-17

Fredag kl. 10-13

Email: [sundhedogomsorg@gribskov.dk](mailto:sundhedogomsorg@gribskov.dk)

# Indholdsfortegnelse

<b>Undgå fald</b> .....	<b>1</b>
Indholdsfortegnelse .....	3
Kom i gang efter fald .....	4
Bo sikkert .....	5
Sov godt om natten .....	6
Motion .....	7
Væske .....	8
Den rigtige medicin .....	9
Kost .....	10
Øvelser til forebyggelse af fald .....	11
1. Sidde og rejse sig .....	11
2. Siddende benkryds .....	11
3. "Pluk æbler" .....	12
4. Stående hæl-løft .....	12
5. Balanceøvelse .....	13
6. Gå på line .....	13
7. Høje knæ-løft .....	14
8. Udfald frem og til siden .....	14
9. Albue til knæ .....	15
10. Stå på ét ben .....	15
11. Øjenøvelse .....	16
At komme op fra gulvet .....	17
Test din muskelstyrke .....	18
Test dig selv med rejse-sætte sig testen: .....	18
Referenceværdier til Rejse- sætte sig test .....	19

## Kom i gang efter fald



### **Gode tips til at komme i gang igen efter et fald:**

- Det er vigtigt hurtigst muligt at vende tilbage til hverdagen
- Genoptag dine vanlige aktiviteter
- Tal med andre om dit fald og om hvordan du har det
- Er du svimmel – så få straks undersøgt svimmelheden nærmere hos din læge
- Få undersøgt dit syn. Passer dine briller?
- Kom ud af dit hjem og gå en kortere eller længere tur hver dag
- Overvej om du har brug for hjælpemidler
- Få eventuelt en besøgsven, en at følges med på gåture. Deltag i arrangementer i dit nabolag
- Deltag i dit familieliv, hvad enten din familie er stor eller lille
- Tro på, at du nok skal klare den, og at du ikke falder igen

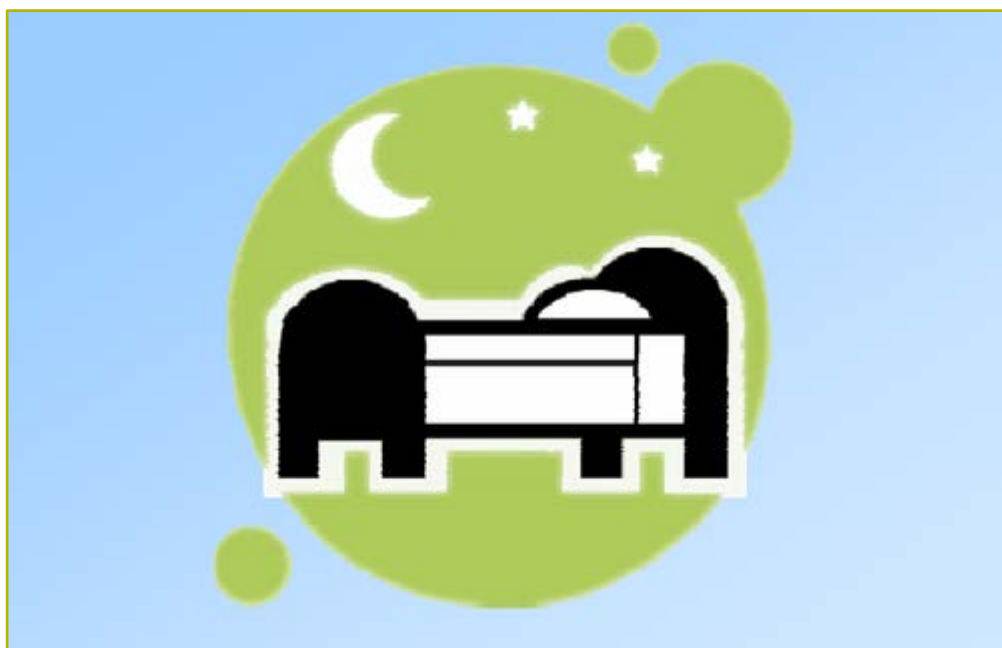
## Bo sikkert



### Tips til en fornuftig indretning:

- Vær opmærksom på løse tæpper og ledninger. Fastgør dem eller fjern dem
- Sørg for god belysning, både ude og inde, nat og dag. Tænd lyset – gå ikke i mørke!
- Hav skridsikre måtter f.eks. i baderum og udenfor hoveddøren
- Overvej om du har brug for ekstra greb eller håndtag
- Hav gerne en telefon på dig - og én ved sengen
- Sengen skal have en højde, så den er nem at rejse sig fra
- Anskaf et par skridsikre hjemmesko med fast hælkappe
- Vær opmærksom på ujævne underlag
- Brug altid en solid trappestige med et godt greb, hvis du skal op i højden

## Sov godt om natten



### Tips til en god søvn:

- En god temperatur i soveværelset ligger mellem 17° og 21°
- Hvis du har svært ved at sove om natten, så undlad middagsluren
- Find ud af hvad der hjælper dig til at falde i søvn og benyt det
- Sovemedicin påvirker balancen! Hvis det er muligt, så undlad det
- Fysisk aktivitet i løbet af dagen giver en bedre nattesøvn
- Hvis du skal på toilettet mange gange i nattens løb, så spørg din læge om råd, måske kan det behandles
- Sluk for TV og andre skærme ½ time før du går i seng
- Tænd lyset, hvis du skal op – gå ikke i mørke!

## Motion



Det er vigtigt at bevæge sig for at holde kroppen i gang. Alle former for motion er gavnlige. Motion forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance, så du bedre bliver i stand til at klare hverdagens gøremål. Du skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag. Det er ikke nødvendigt at melde sig ind i en sportsklub. Hverdagen er fuld af muligheder for fysisk aktivitet. De 30 minutter kan opdeles i to gange 15 minutter eller tre gange 10 minutter og alle former for aktiviteter tæller.

### Tips til motion:

- Når du motionerer er det vigtigt, at du bliver forpustet. Lav øvelser, der styrker muskler og led og træner balancen
- Tag trappen i stedet for elevatoren, eller stå af et par etager før
- Fordel hus- og havearbejde over flere dage i stedet for at opgive det
- Udfør selv nogle af de huslige opgaver, selvom du har praktisk hjælp
- Gå en tur f.eks. med din nabo eller en bekendt
- Dans til musik
- Husk at veksle mellem aktivitet og hvile, så du ikke sidder stille for længe ad gangen

## Væske



Du har brug for ca. 1½ liter væske om dagen. Kaffe og te tæller med. Hvis du har feber eller det er meget varmt, skal du drikke mere.

### Hvordan husker jeg at drikke?

**Svar:** Du kan for eksempel:

- stille en flaske med saft/vand i køleskabet.
- skrive ned hvor meget du drikker.
- fast drikke 1 – 2 glas saft/vand imellem måltiderne.

### Må jeg lade være med at drikke om aftenen?

**Svar:** Det bedste er at fordele 1½ liter væske ud over hele dagen. Eventuelt kan du drikke mest om dagen og lidt mindre om aftenen. Hvis du ikke får nok væske, kan du blive svimmel og uoplagt.

### Må jeg drikke alkohol til maden?

**Svar:** Ja, men i små mængder. Som ældre bliver du hurtigere påvirket, og din balance bliver dårligere. Dermed har du større risiko for at falde. Drik altid vand sammen med alkohol.

#### *Ældre kvinder:*

Højst 7 genstande om ugen, men ikke mere end to på én gang.

#### *Ældre mænd:*

Højst 14 genstande om ugen, og ikke mere end tre på én gang.



## Den rigtige medicin



### **Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har glemt at tage mine piller?**

**Svar:** Hvis det kun er en enkelt gang eller to og du har det godt, fortsætter du med den sædvanlige dosis. Hvis du bliver dårlig eller utryg, så kontakt læge eller sygeplejerske.

### **Hvordan husker jeg bedst at tage mine piller?**

**Svar:** Faste rutiner kan være en hjælp. Ved tandbørstning, til et måltid eller lign. Hæld eventuelt pillerne op til en eller flere dage i en æske (kan købes på apoteket). Find den metode der virker bedst for dig!

### **Hvor ofte skal jeg tale med lægen om mine piller?**

**Svar:** Når der sker ændringer i din tilstand, når din læge anbefaler det eller du har spørgsmål til din medicin. Naturpræparater kan have indflydelse på din medicin. Husk derfor at oplyse din læge om det, hvis du er begyndt at indtage et eller flere Naturpræparater.

## Kost



### **Gode tips til at spise sundt:**

- Spis mindst 3 måltider om dagen, og 3 mellemmåltider
- Spis varieret af det du kan lide
- Sørg for at få nok at spise. Vej dig hver uge
- Gør noget ud af maden og madlavningen – også når du er alene!

**Proteiner er vigtige!** Dem får du blandt andet fra mælk, kød, æg, bønner eller special proteindrik.

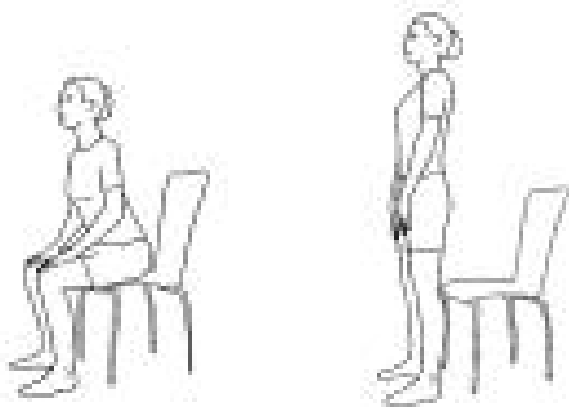
**Kalk** styrker knoglerne. Få det enten i form af mælkeprodukter eller kalktilskud.

**D-vitamin** styrker både knogler og muskler. Få det fra solen, fra maden (f.eks. fed fisk) eller som tilskud.

**Husk!** Hvis du er undervægtig, er det meget vigtigt, at du holder vægten under genoptræningen.

## Øvelser til forebyggelse af fald

### 1. Sidde og rejse sig

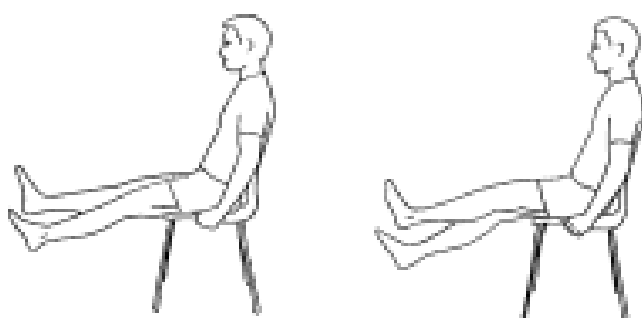


Scan QR-koden  
med din telefon  
og se øvelsen på  
video



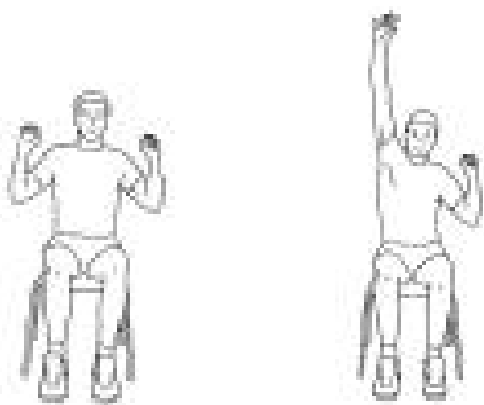
Sid på en stol med ryggen fri af ryglænet. Sæt fødderne på gulvet lidt inde under stolen. Rejs dig helt op og sæt dig ned uden at støtte med armene, hvis det er muligt. Gentag øvelsen 12 gange og evt. 12 gange mere. Øvelsen kan gøres sværere ved at rejse sig hurtigt, og sætte sig langsomt ned.

### 2. Siddende benkryds



Sid på en stol, stræk begge ben ud i luften og kryds dem over og under hinanden i roligt tempo

### 3. "Pluk æbler"

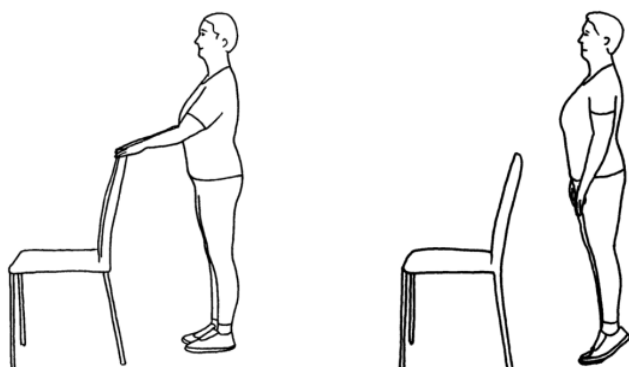


Scan QR-koden med din telefon og se øvelsen på video



Sid på en stol med ryggen fri af ryglænet. Stræk skiftevis venstre arm og højre arm op mod loftet og grib i luften som om du plukker æbler.

### 4. Stående hæl-løft



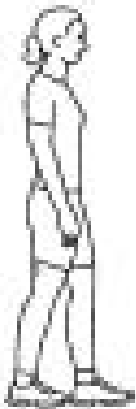
Stå bag en stol og støt evt. med hænderne på stoleryggen. Gå op på tæerne med begge ben, hælen skal hæves fra underlaget. Sænk roligt tilbage til stående stilling igen.

Gentag i ca. 1 minut.

Øvelsen kan gøres sværere ved skiftes vis at løfte tæerne og hælene og ved at støtte så lidt som muligt på stolen

## 5. Balanceøvelse

Scan QR-koden med din telefon og se øvelsen på video



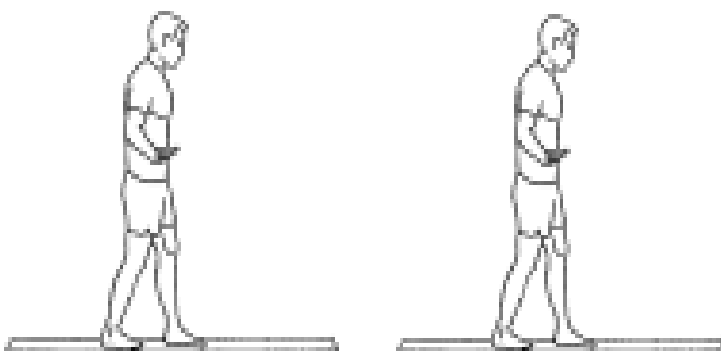
Stå med den ene fod lige foran den anden som om du balance-rede på en line.

Bliv stående ca. 1 minut.

Stå så du kan gribe fat i en bordkant eller lignende ved behov.

Gentag øvelsen med den anden fod forrest

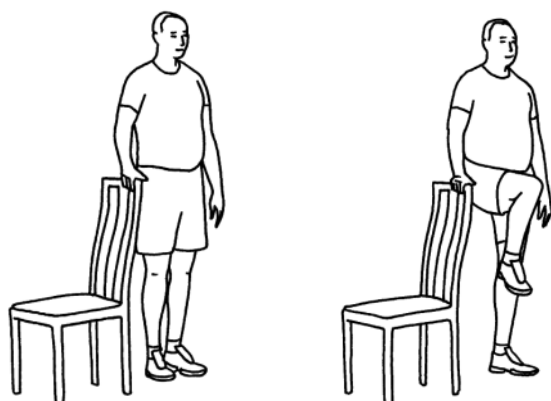
## 6. Gå på line



Forestil dig en line på gulvet. Gå fremad med små skridt, uden at træde ved siden af linen. Fødderne skal pege ret frem.

## 7. Høje knæ-løft

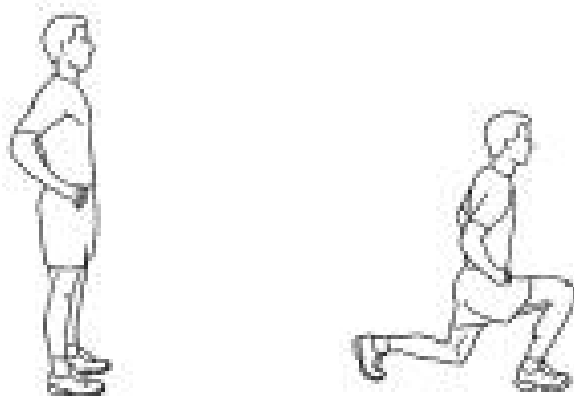
Scan QR-koden med din telefon og se øvelsen på video



Stå evt. ved siden af en stol du kan støtte dig til. Løft skiftes vis højre og venstre knæ så højt du kan.

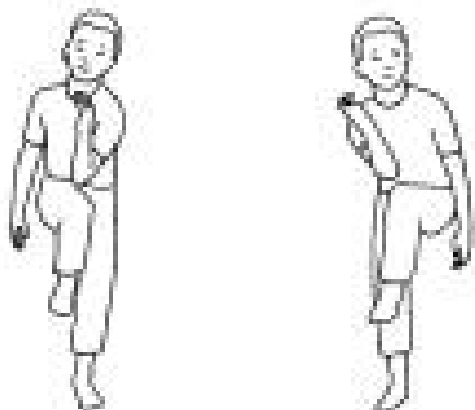
Fortsæt ca. 1 minut og gentag i endnu et minut.

## 8. Udfald frem og til siden



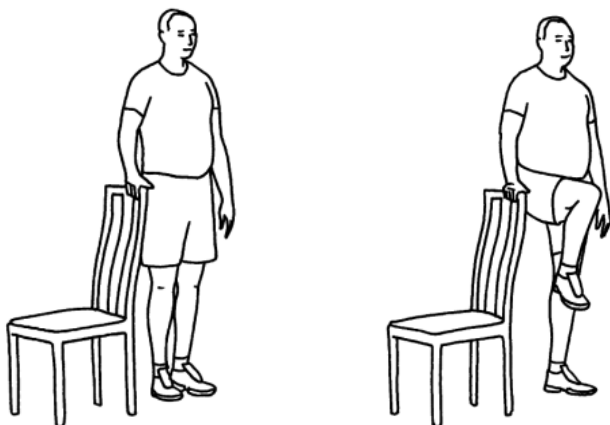
Stå med siden til køkkenbordet eller en stol, med let afstand mellem fødderne. Hold kroppen rank. Læg vægten på det ben der er tættest på bordet/stolen og flyt det andet ben langt frem. Læg vægten frem på det forreste ben og træk herefter benet tilbage til startposition. Gentag øvelsen 10-12 gange i forskellige retninger. Vend dig om og gentag øvelsen med det andet ben.

## 9. Albue til knæ



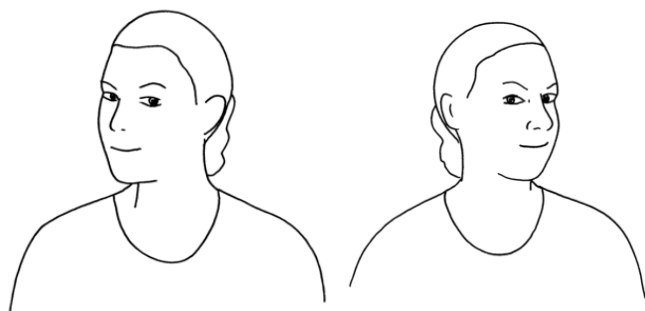
Stå med ryggen mod en væg med fødderne lidt væk fra væggen. Bøj i knæene og ræk den ene arm ned mod modsat knæ, ret dig op og gentag til modsat side, og gentag øvelsen ca. 10-12 gange til hver side. Gør øvelsen sværere ved at række længere ned mod fødderne. Gør øvelsen sværere ved at løfte knæet til modsat albue.

## 10. Stå på ét ben



Stå ved siden af en stol, køkkenbord eller noget lignende, som du kan støtte dig til. Løft det ene ben op ved at bøje i hoften, og stå på det andet ben. Hold balancen i ca 1 min. Gentag med det andet ben

## 11. Øjenøvelse



Sid på en stol og hold blikket på et punkt på væggen lidt under øjenhøjde, ca. 3 meter væk. Drej hovedet fra side til side i en glidende bevægelse uden at slippe punktet med blikket. Fortsæt i ca. 1 minut.

Gør øvelsen sværere ved at:

- \*Udføre øvelsen stående.
- \*Udføre øvelsen gående.



## At komme op fra gulvet

### - Sådan kommer du op igen, hvis du falder

1. Bøj det ene ben
2. Skub fra med det bøjede ben og vend om på siden
3. Stød fra mod gulvet med den ene hånd
4. Bøj derefter begge ben
5. Læg underarme mod gulvet og skub fra med hånd og albue til havfruestilling
6. Op på alle fire
7. Tag fat i noget der står fast, f.eks. en kommode en tung stol eller en dørkarm – træk dig op



- Hav altid en mobiltelefon på dig, hvis du ikke selv kan komme op. Hav nabo, genbo eller andre tastet ind
- Sørg for, at der er nogle, der har en nøgle, så de kan komme ind til dig

## Test din muskelstyrke

Med rejse-sætte-sig-testen kan du med mellemrum teste din fysik. Hvis du ligger på 8 i eller derunder i testen, kan der være risiko for at falde. Tal under 8 er et udtryk for nedsat muskelstyrke. Noter dine resultater i skemaet nedenfor og følg dem løbende.

### Udstyr:

- Stopur og en spisebordsstol evt. med armlæn. Stolen placeres mod en væg for ikke at vælte.

### Udførelse:

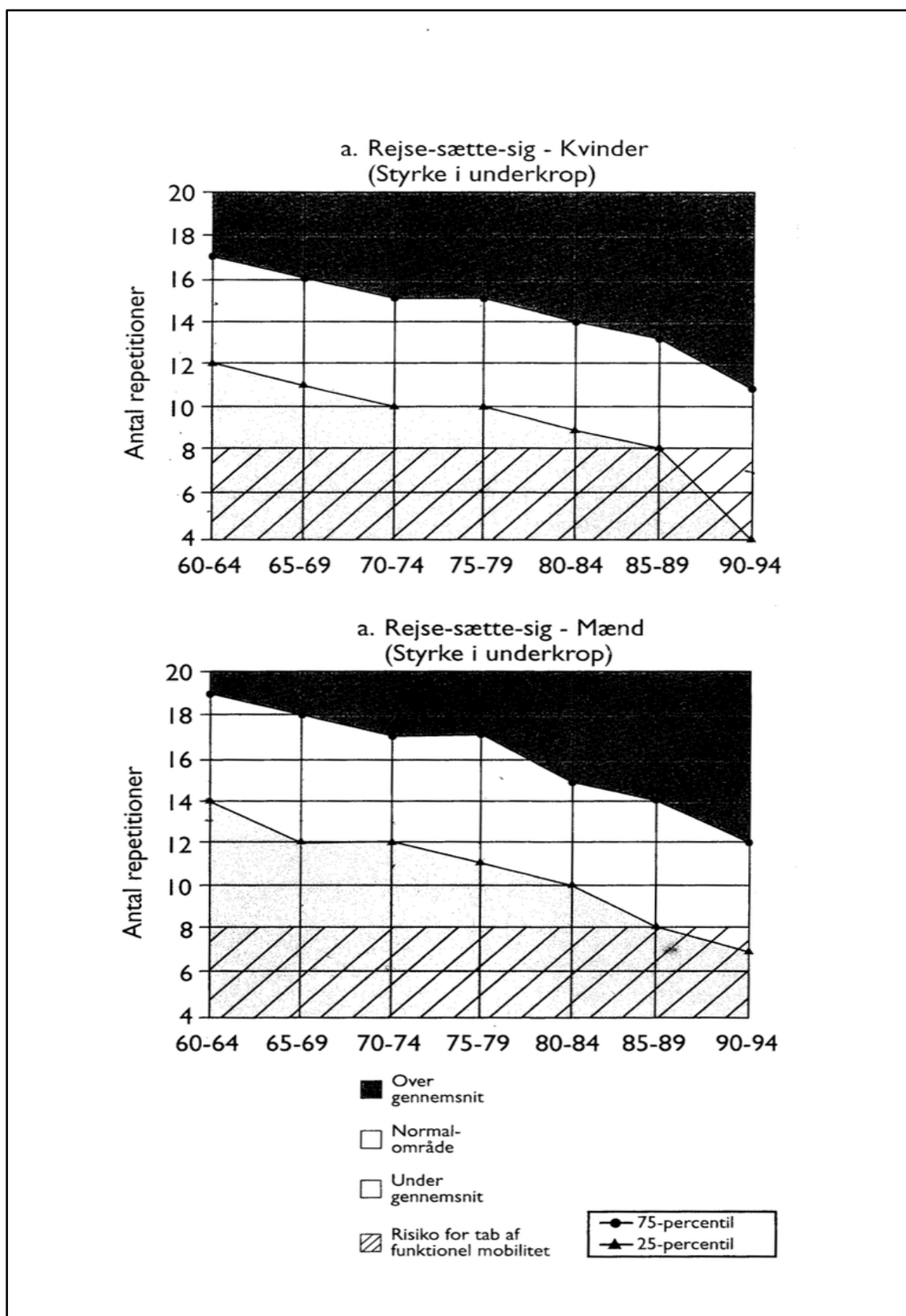
- Sid fremme på stolen med rank ryg.
- Fødderne placeres fladt på gulvet og må ikke løftes
- Armene krydses over brystet
- Rejs og sæt dig så mange gange det er muligt indenfor 30 sekunder. Det er vigtigt at du kommer helt op og stå og finder balancen mellem hvert forsøg.
- Du har den \_\_\_\_\_ (dato) udført testen med antal \_\_\_\_\_ gange på 30 sek.

### Test dig selv med rejse-sætte sig testen:

Efter 1 uge	gange
Efter 2 uge	gange
Efter 3 uger	gange
Efter 4 uger	gange
Efter 5 uger	gange
Efter 6 uger	gange
Efter 2 mrd	gange
Efter 3 mrd	gange



## Referenceværdier til Rejse- sætte sig test



Kilde: Senior Fitnessstest, Rikli og Jones, 2004