

# SE OG GJØR

**Kari Simonsen  
åpner seg**



**JEG VIL IKKE  
FALLE FOR NOEN**



**LES ALT OM  
BRUDDET ASLAM  
HAR UNNGÅTT**



**USTØ?**  
"Her er rådene  
som holder oss  
på beina"

**Ekklusivt**



Oslo

# SÅNN HOLDER VI OSS PÅ BEINA

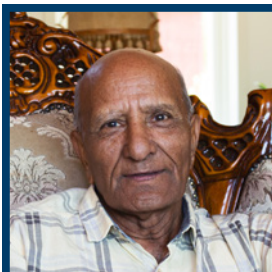
Hvert år faller ca. halvparten av eldre over 65 år. Benskjørhet (osteoporose) er en viktig årsak til at skadene blir mer alvorlige når eldre faller. Hoftebrudd er en ganske vanlig fallskade hos eldre. 75% av de som brekker hoften, kommer aldri tilbake til det funksjonsnivået de hadde før dette bruddet.

## FIRE TILTAK SOM VIRKER:

### 1. Snakk med fastlegen

- Hvis du har falt eller føler deg ustø.
- Om du kan ha benskjørhet.
- Om du har problemer med synet eller føttene.
- Om ditt forbruk av medisiner/alkohol øker din fallrisiko.

**– Det er jo kjedelig å pådra seg et brudd ved å snuble i sitt eget hjem,** smiler Aslam.



*– Enkle grep i hverdagen holder meg på beina.*

**Aslam Ahsan**

### 2. Gjør hjemmet ditt fallsikkert

- Ha godt lys i alle rom.
- Ha godt lys mellom sengen og WC om natten.
- Fest eller fjern ledninger og teppekanter som du kan snuble i og møbler som står i veien.
- Monter rekkverk i trapper og støttehåndtak på badet.
- Monter anti skli-strimler på badet, i badekaret og i glatte trapper.
- Be om hjemmebesøk fra bydel for tips, råd eller evt. hjelpemidler.



### 3. Skotøy og strøing

- Bruk alltid stabile og gode sko, både inne og ute.
- Bruk brodder når det er glatt ute.
- Snømåking og strøing er også viktig.



*– Godt skotøy er viktig! Det er slutt på å valse rundt på høye hæler.*

**Kari Simonsen**



**– Når du når en viss alder er det ingen hemmelighet at kroppen ikke lenger alltid spiller på lag, men litt trening gjør mye, sier Kari.**

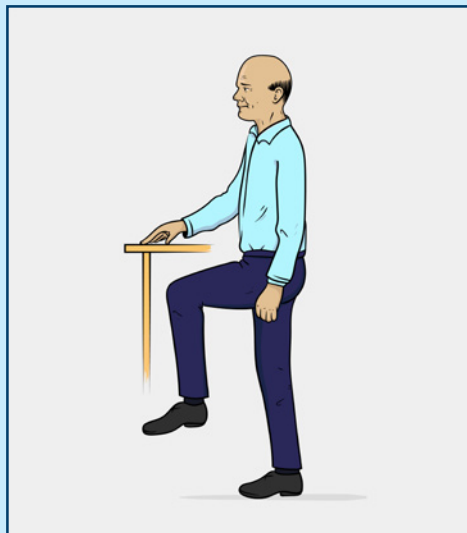
### 4. Tren regelmessig og gjør styrke- og balanseøvelser minst 3 ganger per uke

- Regelmessig trening er svært viktig. Helsedirektoratet anbefaler generelt minst 150 minutter med fysisk aktivitet per uke.
- Det er særlig trening av styrke i bena og balanse som forebygger fall, treningen bør være så hard at det kjennes litt tungt for musklene.
- Meld deg på et gruppetreningstilbud i ditt nærområde. Slike treningstilbud finnes både i privat, frivillig og offentlig regi.
- Gjør styrke- og balanseøvelser hjemme, minst tre ganger i uken.

**Se bakside for øvelser.**

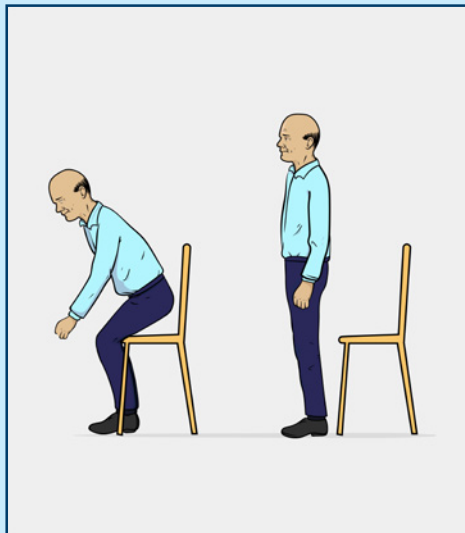
# Styrke- og balanseøvelser hjemme

Fysisk aktivitet og trening er et viktig tiltak for å holde seg på beina, det er noe både Aslam og Kari er bevisste på.



**Stå på et ben. Hold posisjonen så lenge du greier eller i 30 sekunder. Gjør dette 3 ganger på hvert ben.**

Du kan støtte deg litt til et bord eller en benk hvis du er redd for å falle.



**Reis deg opp og ned 10-15 ganger fra en stol uten å skyve fra med armene.**

Gjenta dette 2-3 ganger. Hvis du greier mer enn 12 repetisjoner, bør du bruke ekstra vekter.

Gjennom kommunen kan du få hjelp til trening, tilpasning og frivillige tjenester som gir deg en tryggere og bedre hverdag. Vi hjelper deg med å komme i kontakt med din bydel.



Oslo

Ring **21802180** eller gå inn på **[www.fallogbrudd.no](http://www.fallogbrudd.no)**

Du vil kunne få hjelp av seniorveileder eller mottak- /bestillerkontoret i din bydel.