

Fallförebyggande självcheck

Bra att tänka på om mat:

- ☐ Jag låter det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- ☐ Jag äter ett par enkla mellanmål varje dag.
- ☐ Jag följer tallriksmodellen så att jag äter tillräckligt med protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- ☐ Jag serverar varma grönsaker och rotfrukter med lite olja eller smör till måltiden.
- ☐ Jag dricker tillräckligt med vätska, särskilt när det är varmt ute.
- ☐ Jag väljer drycker som till exempel mjölk, juice eller sötad dryck om aptiten blir sämre eller vikten går ner.

Bra att tänka på om träning:

- ☐ Jag tränar styrka minst 2 gånger i veckan.
- ☐ Jag tränar balans minst 2–3 gånger i veckan.
- ☐ Jag rör på mig minst 150 minuter varje vecka. Jag tar i så jag blir andfådd.
- ☐ Jag utför viktbärande fysiska aktiviteter dagligen.
- ☐ Jag sitter inte stilla för länge i taget.
- ☐ Jag går inte i bara strumpor inomhus.
- ☐ Jag använder broddar när det är halt ute.
- ☐ Jag vårdar mina fötter till exempel genom att ta hjälp av en fotvårdsspecialist.

Bra att tänka på om mediciner:

- ☐ Jag tar den dos av läkemedel som jag är ordinerad.
- ☐ Jag använder en doseringsask eller får färdigpackade dospåsar, för att inte glömma att ta mina mediciner och för att undvika feldosering.
- ☐ Jag går igenom mina läkemedel med min läkare en gång om året.
- ☐ Jag frågar min läkare eller personal på apoteket om mina mediciner ökar risken att falla.

- ☐ Jag antecknar när jag får en ny medicin eller förändrad dos.
- ☐ Jag lägger märke till hur mina mediciner påverkar mig.
- ☐ Jag antecknar om jag får symtom som kan vara biverkningar.

Fler tips som minskar risken att falla:

- ☐ Jag har tagit bort mattor eller lagt halkskydd under dem.
- ☐ Jag har inga sladdar som ligger löst på golvet.
- ☐ Jag har möblerat så jag kommer fram lätt hemma.
- ☐ Jag har saker som jag använder ofta nära till hands.
- ☐ Jag har tillräckligt med lampor för att se bra, vid behov lampa tänd på natten.
- ☐ Jag har mobiltelefon nära så att jag lätt kan nå den.
- ☐ Jag har en stol i hallen som jag kan sitta på när jag tar av och på mig skorna.
- ☐ Jag har halkskydd i duschen eller i badkaret.
- ☐ Jag har handtag på väggen intill duschen/badkaret.
- ☐ Jag har en halkfri matta att kliva ut på när jag har duschat/badat.
- ☐ Jag kontrollerar min syn en gång om året.
- ☐ Jag kontrollerar min hörsel en gång om året.