

Lite om gånghjälpmedel, balans och fallrisker



Tjörnarp

Sjukgymnaster i Höors Kommun

Att tänka på när du går med rollator

- Gå så långt inne i rollatorn som möjligt, håll ryggen rak. Om det går – fäll upp sittbrädan.
- Lås bromsarna innan Du sätter Dig.
- När du ska resa Dig upp – tryck med armarna på armstöden eller sitsen på stolen. Ta tag i rollatorn först när du väl har kommit upp.
- Lasta varor i korgen, inte på handtagen. Rollatorn kan tippa.



Betastöd kan vara ett alternativt gånghjälpmedel i hemmet



Att tänka på när du går med (kryck)käpp



- Vanligen känns det bäst att ha käppen i motsatt hand där man har ont eller är svag
- Kontrollera att doppskon ej är sliten, för då kan den bli hal. Ny doppsko och även isdubbar kan du hämta i vårt hjälpmedelsförråd.

Sköt om din rollator

- Rengör och kontrollera regelbundet att din rollator fungerar.

Om ditt gånghjälpmedel krånglar – var vänlig tag kontakt med sjukgymnasten i kommunen på telefon 0413 – 28840

Minska fallriskerna i hemmet

- Ta bort mattor som glider lätt eller har kanter som man kan snubbla på
- Ta bort eller fäst lösa sladdar
- Möbleringen – placera möbler så att du lätt kan ta dig fram. Ibland kan stabila möbler fungera som ett bra stöd
- Ha bra belysning. Många fallolyckor i hemmet sker i badrummet på natten. Ha en lampa tänd i hallen och på toaletten för att minska risken.
- Förvara saker du använder ofta i bekväm höjd så att du slipper klättra
- Använd anti-halkmatta i badrummet
- Använd bärbar telefon – så slipper du jäkta för att svara
- Köp stabila skor för både inne- och utebruk
- Om inomhustrappan är hal, klistra fast halkskydd
- Sätt upp ledstång vid trappan och handtag vid dusch/badkar

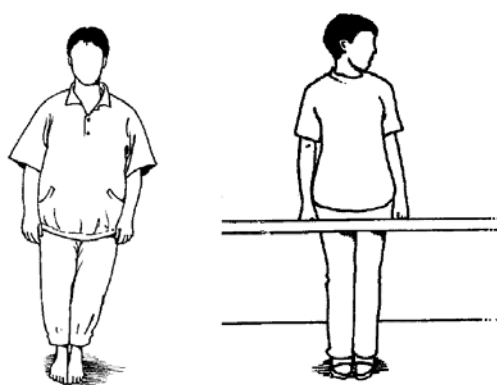
Vissa hjälpmedel i bostaden kan kommunens arbetsterapeut hjälpa till med. Även Fixar-Stefan (tel 0709538146) kan hjälpa till med t ex att sätta fast sladdar, byta glödlampor, gardiner.

Allmänna råd

- Motion – någon form av daglig fysisk aktivitet är bra. Det kan handla om utevistelse i form av promenader, trädgårdsarbete eller varför inte delta i gymnastikgruppen på Kungshällan på måndagar.
- Drick vatten – för lite vätska ger dålig balans
- Variationsrik kost bidrar till ökat välbefinnande eftersom det ökar din kraft och stärker skelettet
- Kontrollera syn och hörsel regelbundet
- Vissa mediciner kan göra dig yr. Diskutera med din distriktssköterska eller läkare om du känner dig osäker.
- Sitt gärna en liten stund på sängkanten innan du reser Dig

Förbättra din balans – Tips för övningar i hemmet

- Gör övningarna 5-10 gånger, 1-2 gånger dagligen.
- För att inte falla under träningen vid stående övningar, ställ Dig i ett hörn med en stolsrygg framför dig. Om det går – stå fritt, ta stöd mot stolsryggen eller väggarna bara om du behöver det.



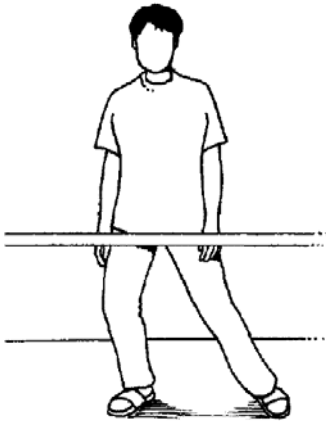
Stå med fötterna tätt ihop och håll balansen. Vrid på huvudet eller blunda för att öka svårighetsgraden.



Dra upp knäet mot magen och håll balansen. Skifta ben.



Gör upprepade tåhävningar. Prova även att ställa Dig på hälar.

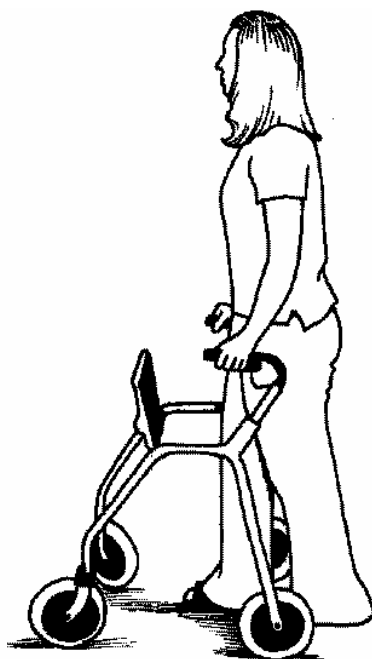


Ställ dig med fötterna brett isär och för över tyngden växelvis från det ena till det andra benet. Behåll ryggen rak.



Res dig sakta upp, ta stöd av händerna på knäna.
Sätt dig långsamt ner igen.
Bra övning för lårmusklerna.

Tänk på att övningarna ska kännas balanskrävande för att balansen ska förbättras. Svårighetsgraden kan t.ex. ökas genom att inte ta stöd av händerna, stå med smalare avstånd mellan fötterna, blunda eller öka hastigheten på huvudrörelserna.



Lycka till!

**Sjukgymnasterna i Höors Kommun
0413-28840**