

# Lite om gånghjälpmedel, balans och fallrisker

Information från sjukgymnast och  
fysioterapeut



## **Att tänka på när Du går med rollator**

- ◆ Gå så nära rollatorn som möjligt, håll ryggen rak. Om det går så fäll upp sittbrädan
- ◆ Lås bromsarna innan du sätter dig
- ◆ Ska du 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

## **Sköt om din rollator**

Rengör och kontrollera din rollator regelbundet.

- ◆ Kontrollera att hopfällningsmekanismen är intakt
- ◆ Kontrollera att körhandtagen sitter fast
- ◆ Ta bort smuts, hår med mera som fastnat i hjulen
- ◆ Kontrollera att det inte är sprickor på däcken samt att hjulen sitter fast
- ◆ Kontrollera att skruvar och reglage är på plats och är felfria

## Betastöd

Kan vara ett alternativt gånghjälpmedel i hemmet



## Att tänka på när du går med käpp

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

## Arbetsterapeut

Vissa hjälpmedel i bostaden kan kommunens arbetsterapeut hjälpa till med (till exempel toalettförhöjning, duschpall).

Kontakta arbetsterapeut via kommunens växel på telefon 0413-28000

## **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 eller badkar

## Allmänna råd

- ◆ Motion – någon form av daglig fysisk aktivitet är bra. Det kan handla om utevistelse i form av promenader, trädgårdsarbete men även dammsugning med mera.
- ◆ Drick vatten – för lite vätska ger dålig balans.
- ◆ Variationsrik kost bidrar till ökat välbefinnande och 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 och går.

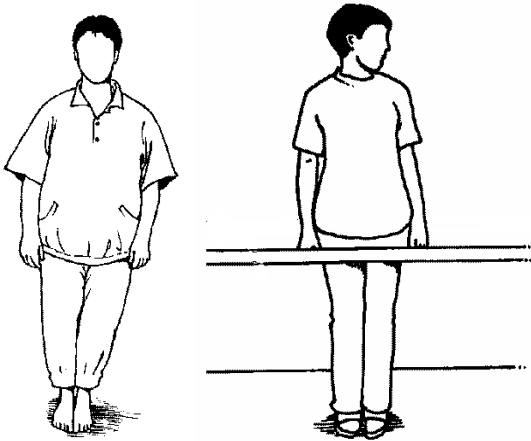
### Fixartjänst

Ring Fixartjänst om du behöver hjälp med sysslor som kräver att man står på stege eller pall, till exempel byte av glödlampa eller uppsättning av gardiner. Tjänsten är kostnadsfri men du står för material. Fixartjänsten utför inte sysslor som kan utföras av hantverkare, såsom fönsterputsning, trädgårds- och målningsarbeten.

**Telefon:** 0413-289 63, vardagar 8-16

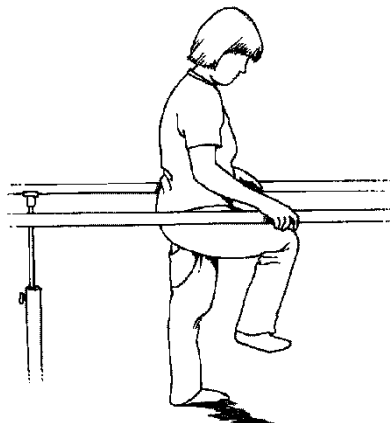
## Förbättra din balans - tips för övningar i hemmet

- ◆ 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.

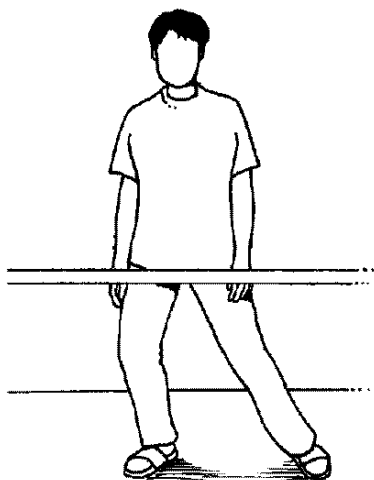


Stå med fötterna tätt ihop och håll balansen. Vrid på huvudet eller blunda för att öka svårighetsgraden.

Dra upp knäet mot magen och håll balansen. Om möjligt, stå utan handstöd. Skifta ben.



Gör upprepade tåhävningar. Prova även att ställa dig på hälarna. Övning för underbenens styrka och balans.



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

Res dig sakta upp, vid behov ta  
stöd av händerna på knäna.  
Sätt dig långsamt ner igen.  
Övning för lårmuskelstyrka och  
balans.

