



Sådan forebygger du fald

I det følgende kan du og dine pårørende finde gode råd til, hvordan du kan forebygge fald.

SÅDAN GØR DU

- Brug fastsiddende fodtøj.
- Undgå løstsiddende tøj. Det medfører en risiko for, at du hænger fast i noget.
- Fjern løse tæpper, dørtrin og andre ujævnheder som fx skæve fliser.
- Husk altid at bruge dit gangredskab, når du går, og sørg for, at det er indstillet og bliver aflåst korrekt.
- Brug dine briller og få kontrolleret dit syn hos en øjenlæge eller optiker. Vi råder til forsigtighed ved brillekorrektion, der indbefatter såkaldt glidende overgang i brillerne, da det kan give fornemmelse af svimmelhed.
- Sørg for ordentlig belysning.
- Bed om den hjælp, du har brug for, når du skifter position eller går.
- Bær altid dit nødkald, hvis du har et.
- Drik rigeligt for at undgå væskemangel.
- Spis sundt og tilstrækkeligt.
- Hold dig i form.
- Tag den fornødne tid til at rejse dig fra seng, stol eller sofa.
- Kontakt en pårørende, din læge eller din hjemmesygeplejerske, hvis du føler dig utilpas.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Geriatrisk Ambulatorium
Faldklinikken**

Sekretær

Tlf. 97 66 41 73

Sygeplejerske

Tlf. 97 66 41 96

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00