

# 10 GREP FOR ET AKTIVT OG SELVSTENDIG LIV



## 1 Hold deg i bevegelse!

Styrke- og balansetrening to ganger i uka reduserer fallrisikoen betydelig.



## 2 Legemiddelbruk.

Snakk med legen om medisiner du bruker, særlig hvis du føler deg ustø.



## 3 Kosthold.

Et variert kosthold rikt på kalsium og vitamin. Det er viktig for sterke bein. Unngå dehydrering.



## 4 Rusmidler.

Alkohol og andre rusmidler øker risiko for fall. Vær særlig forsiktig i kombinasjon med legemidler.



## 5 Beinskjørhet.

Snakk med fastlegen om ben-skjørhet ved risikofaktorer som tidligere brudd, overgangsalder, familiehistorie, underernæring, kortison, røyking og alkohol.



## 6 Velg riktig fottøy.

Bruk sko med sklisikre såler og god støtte. Unngå tøfler eller sko som lett sklir av.



## 7 Vinterføre.

Husk brodder eller piggsko på glatte vinterdager. Ha strøsand tilgjengelig ved utgangsdøren.



## 8 Sjekk syn og hørsel regelmessig.

Bruk briller med riktig styrke.



## 9 Ganghjelpemidler.

Har du bruk for ganghjelpemidler som krykker eller rullator, kan du ta kontakt med kommunen.



## 10 Sørg for et trygt hjem.

Ha godtlys i alle rom. Fjern snublefeller og fest løse teppekanter. Gode rekkverk i trapp, både inne og ute.