

I Øystre Slidre har vi mange ulike tilbud om fysisk aktivitet saman med andre viss du ynskjer det. Ta kontakt med Frisklivsentralen på telefon 97 60 57 55 for meir informasjon.

I kommunen vår har vi også tilbud om «Kvardagsrehabilitering». Her kan du få hjelp til å meistre det som blir viktig for deg i kvardagen, i samarbeid med helsepersonell. Ta kontakt med tildelings- og bustadskontoret på telefon 61 34 28 70.

Ynskjer du at vi kjem heim til deg på ei kartlegging med tanke på fallførebygging?

Ta kontakt med ergoterapeut på telefon 959 77 675 eller fysioterapeut på telefon 469 41 295.



Øystre Slidre kommune



Unngå fall!



Fall og lårhalsbrot

Noreg ligg på verdstoppen når det gjeld lårhalsbrot. Lårhalsbrot kan få store fylgjer for den enkelte, to av tre får ikkje tilbake den funksjonen dei hadde før skaden. Faren for fall aukar med alderen. Halvparten av alle

over 80 år dett minst ein gong i året. Ein av tre over 65 år dett også årleg.

Har du falle ein gong, aukar faren for å falle på nytt. Sørg for at du ikkje blir ein del av denne statistikken!

Når du er sjuk.

Ved uskuldige infeksjonar, som forkjøling og urinvegsinfeksjon er du meir utsett for å falle.

Drikk rikeleg. Vær ekstra oppmerksam. Kontakt pårørande, og kanskje skulle du kontakte lege?



Hald deg i form!

Dagleg fysisk aktivitet bidreg til styrke i musklar og beinvev, motverkar svimmelheit og gjev god balanse!

Reis deg frå godstolen så ofte som mogleg!

Gå turar ute.

Gå trapper.

Gjer enkle øvingar heime.

Meld deg på ei trimgruppe.

Sunt kosthald!

Et allsidig kost med nok kalk og D vitaminar.

Drikk rikeleg med vatn!

Gjer heimen din tryggare- fjern fellene!

Bruk stødige innesko.

Fjern lause tepper eller fest teppekantane til golvet.

Fjern lause leidningar.

Fjern overflødige og ustøe møbel.

Sørg for godt lys.

Monter rekkverk og sklisikring i trappene.

Monter handtak ved toalett, dusj/badekar og bruk sklisikre matter på badet.

Fjern høge tersklar.

Plasser ting du brukar ofte slik at dei er lett tilgjengeleg, då treng du ikkje klatre.

Førebu deg til vinteren med broddar, ispiggar, strøsand på trappa og sørg for å få brøytt vegen til postkassa.

Ta kontakt med oss (sjå baksida) viss du treng tips til «risikorydding»!

Kva påverkar risikoen for å falle?



God fysisk funksjon er det aller viktigaste for å hindre fall.

Har du falle før blir du gjerne redd for nye fall, og rører deg mindre. Passivitet aukar risikoen for nye fall. Søk hjelp!

Har du lett for å bli svimmel? Brukar du medisinar som har svimmelheit og nedsett balanse som biverknad? Ta dette opp med legen din! Hva er velferdsteknologi?

Vær spesielt oppmerksom når du startar med nye medisiner.

Har du godt nok lys i boligen din?

Glatt på badet? I trappa? Lause tepper? Kjæledyr?

Pass på å ete og drikke det som er bra for deg!

Enkle øvingar du kan gjera heime!

Reise/sette deg



Opp på tå



Telemarksnedslag



Plukke epler

