

Viden om fald





Fald kan gøre noget ved dig

Har du eller nogen, du kender, været udsat for et fald, så ved du måske, hvad et fald kan gøre ved dig. Du kan komme til skade og i en periode have brug for hjælp i hverdagen.

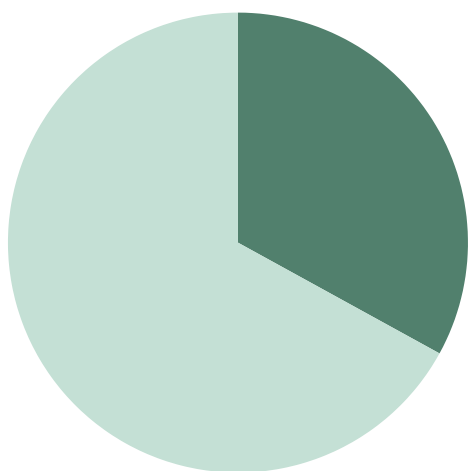
Det er naturligt, hvis du efter et fald bliver bekymret for at falde igen. Det giver en utryghed i hverdagen. Det kan medføre, at du undlader at gøre ting, du ellers godt kan og godt kan lide.

Et fald kan medføre tanker om alder, identitet, selvstændighed, liv og død, og du kan måske være bekymret for, hvad andre tænker. Nogen synes det er svært at tale om fald.

*Tal med andre
om faldet.
Det er første
skridt til at gøre
noget ved det*

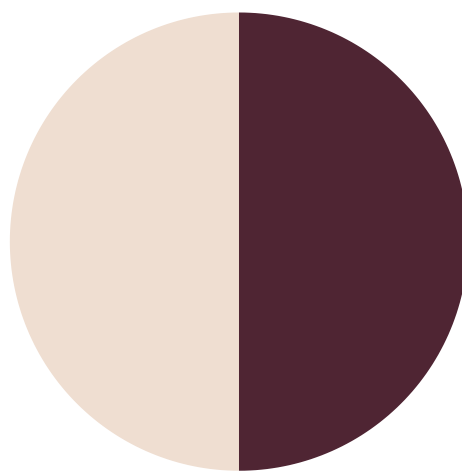
At falde er en naturlig del af livet

Det at falde er en naturlig del af livet og den mest almindelige ulykke blandt ældre. Men når ældre falder, kan konsekvenserne være større.



33%

af ældre over 65 år
oplever at falde hvert år.



50%

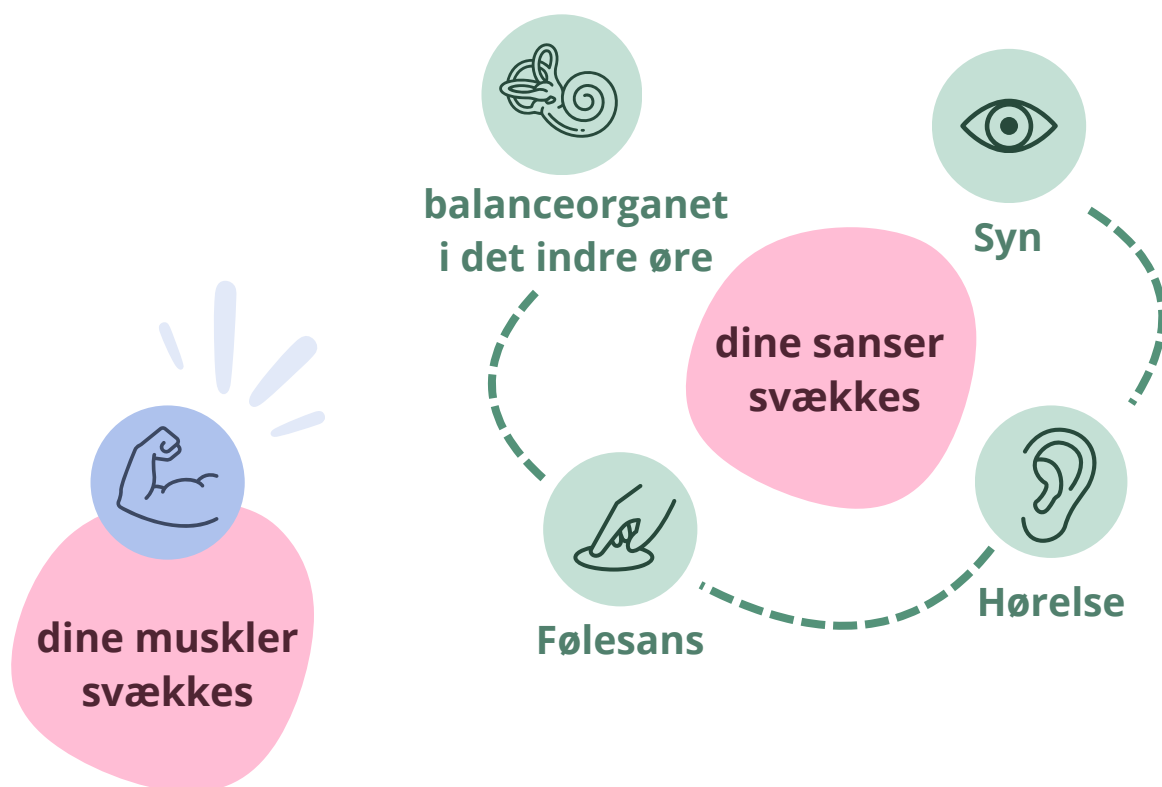
af dem, der falder,
er over 80 år.

*Du er ikke alene
om at opleve fald!*



Du falder *IKKE* på grund af alder

Når kroppen ældes, sker der dog blandt andet følgende:



Tilsammen nedsætter det evnen til at reagere hurtigt, når du mister balancen.

Heldigvis er der meget du selv kan gøre, for at mindske aldringens konsekvenser.



Det er blandt andet vigtigt at være fysisk og mentalt aktiv
Det er aldrig for sent at gå i gang.

Årsager til fald kan være mange

Falder du, kan det skyldes én eller flere årsager:

- Nedsat muskelstyrke
- Nedsat balance
- Bekymring for at falde
- Nedsat hukommelse
- Ændring i humør og adfærd
- Egne omgivelser eksempelvis løse tæpper og trin
- Medicinske bivirkninger
- Mangelfuld ernæring
- For lidt væske
- Alkohol
- Sko og påklædning
- Nedsat syn
- Nedsat hørelse
- Nedsat følelse eller smerter i fødder og ben
- Svimmelhed
- Underliggende sygdom, besvimelse eller lavt blodtryk

Er du bekymret for at falde?

Bekymring for at falde kan påvirke både kroppen og tankerne:



Bekymringer kan ændre måden, du går på

- tager kortere skridt
- går langsommere
- kigger mere ned i gulvet end fremad

Det kan gøre gangen mindre sikker og mere anspændt.



Bekymringer kan få dig til at undgå ting, du egentlig godt kan, som fx

- gåture
- at handle ind
- møde venner

Det kan gøre hverdagen mindre aktiv og mere begrænset.



Bekymringer kan sætte katastrofetanker i gang

- "Hvis jeg falder, kommer jeg aldrig op."
- "Jeg kommer til at ligge længe uden hjælp."
- "Det er farligt for mig at gå ud alene."
- "Jeg bliver nok til besvær for andre."

Disse tanker føles meget virkelige, men de er ofte mere skræmmende end sandsynlige. De kan få kroppen til at spænde op og gøre dig endnu mere usikker.



Bekymringer kan føre til lavere livskvalitet

- mere usikkerhed og uro
- mindre lyst til at være aktiv
- mindre glæde i hverdagen

En vigtig ting at huske!

Bekymring for at falde og manglende tiltro til balancen er meget almindeligt, i takt med at man bliver ældre, men især efter et fald eller hvis balancen føles usikker. Men bekymringen behøver ikke styre hverdagen. Fysisk aktivitet, støtte fra andre og fokus på realistiske tanker kan hjælpe til at genvinde tryghed og aktivitet.

Gode råd

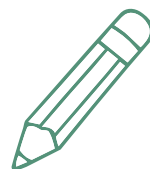
til at undgå fald



- Vær fysisk aktiv hver dag og begræns den tid, du sidder stille
- Træn din muskelstyrke og balance
- Tal med nogen, hvis du oplever bekymring for at falde
- Hold hjernen i gang og kom ud og mød andre mennesker
- Søg læge, hvis du oplever ændringer i dit humør, din hukommelse og adfærd
- Hav fokus på en sund og varieret kost og få passende med væske
- Begræns alkoholindtag
- Indret din bolig, så du føler dig tryk og fjern fald-fælder
- Benyt sko, der sidder godt på fødderne og har skridsikre såler
- Bliver du svimmel, når du rejser dig hurtigt op, så rejs dig langsomt
- Søg læge, hvis du oplever udtalt eller akut opstået svimmelhed
- Få tjekket dit syn og hørelse årligt
- Få en årlig gennemgang af din medicin hos lægen eller på apoteket

Gode råd: Når du går

- Sæt hælen i og rul hen over foden. På den måde undgår du, at foden rammer små forhindringer, der kan være på din vej.
- Løft indimellem blikket og kig tre-fem meter frem, så ser du også de næste forhindringer.
- Sænk skuldrene, træk vejret og slap af i kroppen.



Hvis du er bekymret for at falde eller har været faldet:

Hvad har det gjort ved mig?

Hvilke følelser og tanker har det givet mig?

Har det ændret noget i min hverdag?
