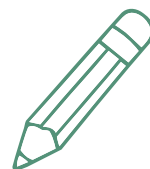


Min plan for at undgå fald





Hvorfor er jeg her?

Hvad håber jeg at få ud af at være her?

Hvad drømmer jeg om at kunne igen?

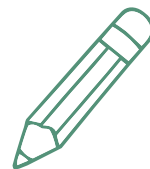
Hvorfor er jeg motiveret for at træne min balance?

Hvorfor er det vigtigt?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

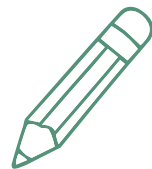
Følgende øger min risiko for fald

(når der er kryds):



- ☐ Nedsat balance
- ☐ Nedsat eller stærkt nedsat muskelstyrke
- ☐ Høj bekymring for at falde
- ☐ Nedsat gangtempo
- ☐ Undgår aktiviteter og situationer på grund af bekymring for at falde
- ☐ Smerter/fejlstillinger/hævelse/nedsat bevægelighed i fødder
- ☐ Dropfod
- ☐ U hensigtsmæssig fodtøj
- ☐ Svimmelhed
- ☐ Nedsat syn eller hørelse
- ☐ Briller med glidende overgang
- ☐ Nedsat hukommelse
- ☐ Ændring i humør
- ☐ For lidt/meget væske pr. dag
- ☐ Alkoholindtag over Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- ☐ Ensidig kost/manglende protein i kosten
- ☐ Manglende appetit
- ☐ Manglende indtag af D-vitamin og calcium
- ☐ Udfordret nattesøvn
- ☐ Problemer med at holde på vand eller afføring
- ☐ Udfordringer i din bolig og der hvor du færdes
- ☐ Daglig indtag af fire eller flere medicinske præparater
- ☐ Manglende fysisk aktivitet i hverdagen
- ☐ _____
- ☐ _____

Der er meget,
du selv kan gøre
og påvirke!

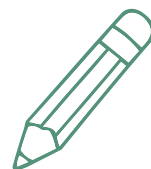


Hvad har vi fundet ud af i dag?

↳ Og hvad kan jeg selv gøre?

Hvad har jeg fået ud af forløbet?

(udfyldes ved afslutning af forløbet)



 og hvad kan jeg arbejde videre med?
