

# Checklista för att minska risken för fall

## Varje dag

- Ät frukost, lunch, middag och minst två mellanmål.
- Se till att du får i dig proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler.
- Drick minst 1,5-2 liter vätska, även om du inte är törstig.
- Se till att få frisk luft.
- Undvik att sitta stilla för länge.
- Använd doseringsask till dina mediciner.
- Borsta tänderna minst två gånger per dag, rengör även mellan tänderna.
- Använd halksäkra skor både inomhus och utomhus.

## Varje vecka

- Var fysiskt aktiv minst 2,5 timme per vecka.
- Träna styrka, balans och rörlighet minst två gånger per vecka.

**För träningsfilm, klicka här,** eller scanna QR-koden längst ner på sidan..

## Regelbundet

- Håll koll på din munhälsa genom regelbundna kontroller hos tandvården.

## Vid behov

- Delta i balans- och styrketränningsgrupper på din vårdcentral eller ditt hälsocenter
- Ta hjälp av en arbetsterapeut på din vårdcentral för att göra hemmet säkrare.
- Ta hjälp av en fysioterapeut på din vårdcentral för att få ett individuellt träningsprogram.
- Prata med din läkare eller apoteket om risken för att dina mediciner gör dig trött och yr.

## Åtgärda i hemmet

- Ta bort höga trösklar.
- Skaffa halkskydd under mattor och i duschen.
- Plocka bort sladdar från golvet.
- Installera ett handtag på väggen vid duschen.
- Se till att du har bra belysning överallt.

