



**ADVARSEL!
OSTEOPOROSE**

REDUSER DIN RISIKO FOR FALL OG BRUDD

**Hos alle med beinskjørhet,
kan selv et uskyldig fall fra ståhøyde resultere i et brudd.**

**Les videre og lær hvordan du kan redusere risikoen for å falle ved å sikre hjemmet
ditt og ved å bli sterkere og stødigere.**



Fallskader er vanlig og blant voksne over 65 år faller 30% årlig og 10-15 % vil få skader som følge av dette¹. Hvis du har osteoporose, er det viktig å forhindre fall. Et brudd kan lett oppstå, selv etter et lite uhell.

Ikke la brudd gjøre deg avhengig av hjelp – gjør tiltak for å redusere din risiko for å falle.

FAKTORER SOM ØKER RISIKOEN FOR FALL



Medisinske tilstander og symptomer

- Demens (Alzheimer)
- Brudd
- Akutt forvirring
- Hjerneslag
- Nevrologiske tilstander
- Diabetes
- Lavt blodtrykk når du reiser deg opp
- Svimmelhet
- Fotproblemer
- Nedsatt syn
- Muskelsvakhet



Medisiner

- Blodtrykksmedisiner, sovemedisiner, enkelte medisiner som brukes mot angst, depresjon og andre psykiske lidelser eller hvis du tar flere medisiner, kan øke falltendens.



Andre faktorer

- Alder
- Tidligere fall
- Frykt for å falle
- Hjelpemidler
- Feil fottøy
- Snublefeller

IKKE LA FRYKTEN FOR Å FALLE STOPPE DEG I Å NÅ MÅLENE DINE

Selv om det er lurt å være forsiktig, kan overdreven frykt for å falle føre til inaktivitet og stillesitting som gir svakere muskulatur som igjen øker fallrisiko.



Et målrettet treningsprogram som forbedrer muskelstyrken og balansen vil redusere risikoen din for å falle og gi deg trygghet til å holde deg aktiv.

6 TRINN FOR Å FORHINDRE FALL

Å FORHINDRE FALL ER VIKTIG GOD HELSE, FOR Å FORBLI SELVHJULPEN OG FOR LIVSKVALITET



Snakk med legen din om fallforebygging

Nevn eventuelle **tidligere fall**, om du har en tendens til å **føle deg svimmel**, og be legen se gjennom **medisiner du bruker**, da de kan bidra til fall, spesielt hvis du bruker mange medisiner.



Finn et godt treningsprogram

Tren **regelmessig** med fokus på styrke- og balansetrening.



Vedlikehold godt syn

Sjekk **synet** minst **en gang årlig** og forny **brillene** dine om nødvendig. Vær forsiktig i trapper hvis du bruker bifokale briller, og bruk **solbriller** om nødvendig for ikke å bli blendet.



Ha et sunt kosthold og ikke hopp over måltider

Ha et næringsrikt og **proteinrikt kosthold** og **ikke hopp over måltider** hvis det gjør deg svak og ustø.



Hold deg stødig og på beina

Bruk **komfortable sko** med **god støtte**, bred hæl og sklisikre såler.



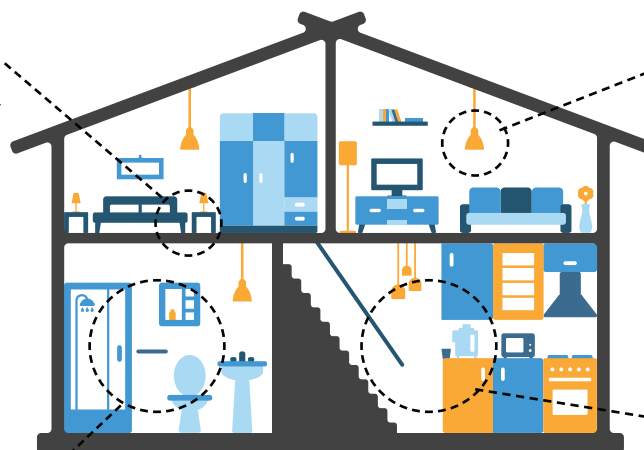
Fallsikre hjemmet ditt

Fjern hindringer og **bruk støtte** (f.eks. rekkverk) for ikke å skli.

HVORDAN FALLSIKRE HJEMMET DITT

BE OM HJELP FRA FAMILIE, VENNER, NABOER ELLER OMSORGSTJENESTEN FOR Å GJØRE TRYGGE ENDRINGER!

- Fjern **gjenstander** du kan snuble i
- Sørg for at matter er godt festet, **fjern løse tepper** eller forhøyninger på gulv
- Fjern møbler som står i veien
- **Vær oppmerksom** på dørterskler og trinn
- Bruk **sklisikker gulvoks**
- Monter **håndtak** ved badekaret eller i dusjen
- Ha **sklisikre matter** (og pass deg for glatte, våte overflater)



- Sørg for at hjemmet **ditt er godt opplyst**, spesielt ganger, trapper, utendørs og gangveier
- Legg til ekstra lysbrytere eller ha lys som utløses av **bevegelsessensor**
- **Hold deg alltid i rekkverket** og sørg for at rekkverket er godt festet
- **Tørk opp søl** med en gang
- Oppbevar kjøkkenutstyr som du bruker ofte **lett tilgjengelig**

TRENINGSPROGRAM SOM HJELPER DEG MED Å FOREBYGGE FALL

NØKKELEN TIL Å REDUSERE FALLRISIKO ER STERKE MUSKLER OG GOD BALANSE. TREN MINST 2-3 GANGER PER UKE, MED SPESIELT FOKUS PÅ MUSKELSTYRKE OG PÅ Å FORBEDRE BALANSEN



Balanse- trening

Aktiviteter som f.eks **Tai Chi, yoga eller pilates** er utmerket for balanse. Enkle øvelser som å gå hæl til tå eller å stå på ett ben er **også bra for balansen.**



Styrketrening/trening med motstand

Dette inkluderer aktiviteter der du beveger kroppen din, en vekt eller annen **motstand mot tyngdekraften.** Dette kan for eksempel være treningsstrikker, **vektapparater** eller bare **å stå** og **løfte deg opp** på tærne eller reise deg opp fra sittende stilling.



Øvelser til musikk

Trening for eldre til musikk har vist seg å **forhindre svekkelse** av fysisk funksjon.²

- **Delta i en treninggruppe!**

Avhengig av hvor du bor, kan du kanskje delta i treningsgrupper som tilbys av din lokale **pasientforening**, "Sterk og Stødig" -grupper i kommunen eller treningsgrupper **hos fysioterapeut** som er tilpasset personer med osteoporose

- **Gratis online treningskurs:**

Strong, Steady, Straight (Royal Osteoporosis Society – Storbritania)³
Too Fit to Fracture (Osteoporose Canada)⁴

SNAKK MED LEGEN DIN OG BE OM RÅD

Hvis du har osteoporose eller faller ofte (mer enn én gang i løpet av det siste året), diskuter fallforebygging.

- **BE OM** konkrete råd for hva du kan gjøre for å forhindre fall
- **BE OM** en gjennomgang av medisinene dine for å se om noen av disse kan øke fallrisiko.
- **BE OM** om en fallrisikovurdering



INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Sveits • info@osteoporosis.foundation
www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

WorldOsteoporosisDay
October20

1. Stel V et al. (2004) Consequences of falling in older men and women and risk factors for health service use and functional decline. Age Ageing 33(1):58–65T
2. Hars M et al. Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404
3. Strong, Steady, Straight: <https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02>
4. Too Fit to Fracture: <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>