

Aktiviteter som påvirker styrke og balanse 2x i uka kan redusere risikoen for fall

Hvordan kan familien bidra?

- ✓ Undersøke om det arrangeres styrke- og balansetrening på et senter i nærheten
- ✓ Kartlegge potensielle fallfarer i hjemmet (matter, løse ledninger)
- ✓ Vær aktive sammen – gjøre hagearbeid, handle eller spille aktivitetsspill
- ✓ Planlegge familieaktiviteter eller aktive ferier
- ✓ Oppfordre til å være så aktiv som mulig
- ✓ Hjelp med å finne informasjon på internett

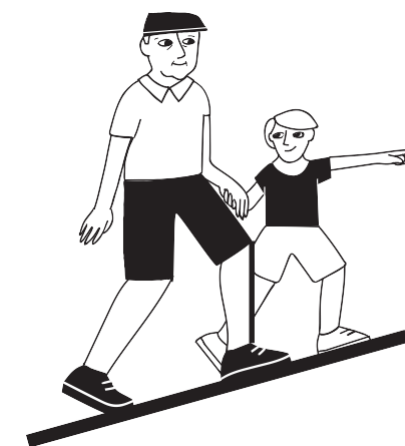
Hva kan du gjøre?

- ✓ Be fastlegen om å kontrollere medisinalisten din hver 6. måned
- ✓ Undersøke syn og hørsel årlig
- ✓ Ha god belysning i hjemmet, og installer gelender i trapper hvis det er nødvendig
- ✓ Øke inntaket av Vitamin D for å bedre benhelsen (spis fet fisk, egg, tilbring tid ute i sola eller ta kosttilskudd)
- ✓ Bruke sko med god støtte både når du går ute og inne
- ✓ Hvis du blir svimmel når du reiser deg opp, forsøk å stramme musklene i bena noen ganger før du reiser deg
- ✓ Tenk på de tingene du gjør i dag, hvordan kan du gjøre mer av det du liker?



www.profound.eu.com

This leaflet has been produced by the ProFouND consortium, a project funded under the EC, ICT PSP framework http://ec.europa.eu/ict_psp and translated into Norwegian by GeMS research group at NTNU.



Vær Sterk! Vær Stødig!

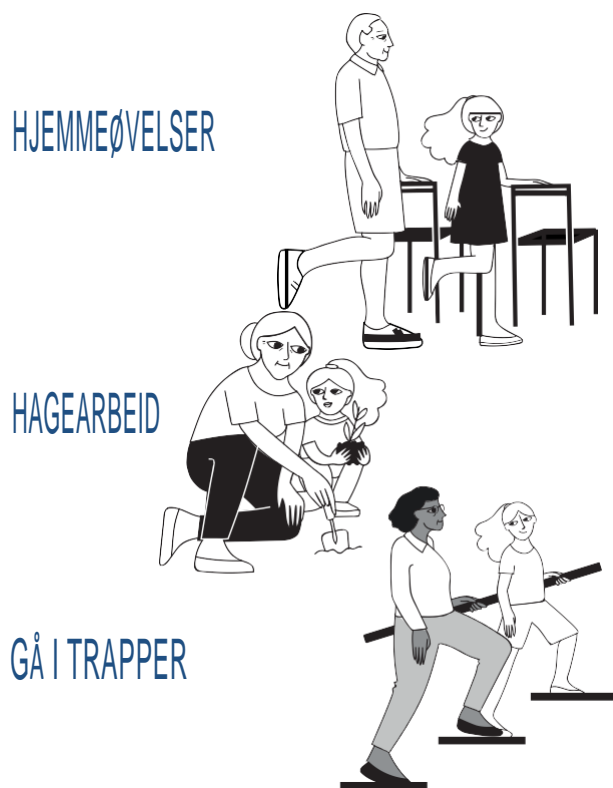
Enkle råd for å holde seg selvstendig og aktiv gjennom livet



Opp og gå

Fysisk aktivitet bidrar til å holde deg frisk

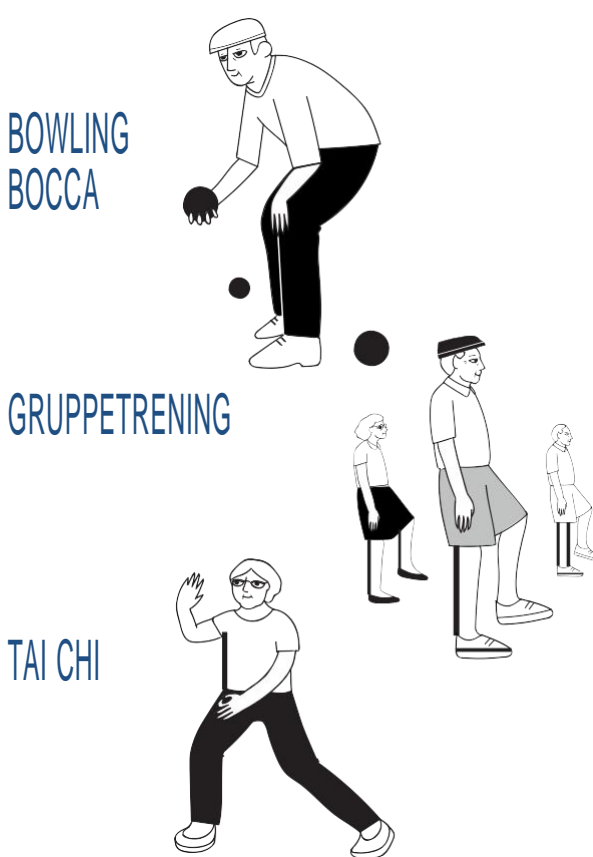
Antall fall kan reduseres med opptil 40 % med styrke- og balanseøvelser



Bli sterk bli stødig

Øvelser for styrke og balanse er nøkkelen til selvstendighet

Utfordre deg selv!
Hvis du føler deg ustø, hold deg fast i noe!



Utfordre deg selv

Forbli aktiv og prøv ut nye aktiviteter

Øk innsatsen! - etter hvert som du blir sterkere, øk aktivitetsnivået!

