

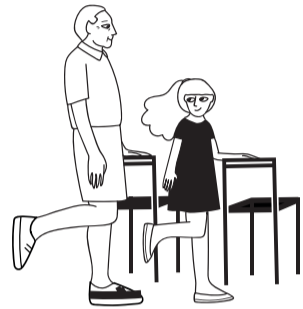
# Vær Sterk! Vær Stødig!

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

Enkle råd for å holde seg selvstendig og  
aktiv gjennom livet

## Opp og gå!

Fysisk aktivitet bidrar til å  
holde deg frisk



HJEMMETRENING



HAGEARBEID



GÅ I TRAPPER

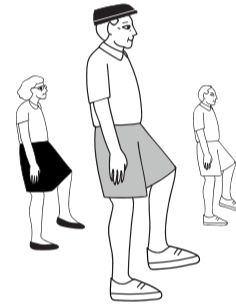
Antall fall  
reduseres med  
opptil 40 % med  
styrke og  
balanseøvelser

## Bli sterk bli stødig!

Øvelser for styrke og  
balanse er nøkkelen til  
selvstendighet



BOWLING/BOCCA



GRUPPETRENING



TAI CHI

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

## Utfordre deg selv!

Forbli aktiv og prøv ut  
nye aktiviteter



GÅ FORTERE GÅ I BAKKER



AKTIVITIETSPILL



DANS

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

## 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 medisnlisten 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 idag, hvordan kan du gjøre mer av det du liker?