



Hur kan jag själv undvika fall?



- Motionera, träffa vänner och bekanta och bevara dina hobbies och sociala kontakter
- Motionera regelbundet och mångsidigt
- Använd bra skor och vid behov halkskydd
- Ta i bruk hjälpmedel då du behöver
- Ta hand om tillgänglighet hemma och på din gård
- Ät mångsidigt och regelbundet
- Observera, att alkohol kan påverka din balans
- Sömnmedel ökar på fallrisk, läkemedelsfria metoder finns till hands
- Ta hand om ditt hälsotillstånd och den rätta medicineringen, prata med en professionell om du är orolig om någonting
- Regelbunden styrke-balansträning är viktigt i att hindra fall!
- Kommunens idrottsförvaltning eller föreningar erbjuder information och rådgivning för mångsidig motion samt om styrke-balans-grupper

Bekanta dig med Kraft i åren -programmet:
<https://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/voimaa-vanhuuteen-varsinais-suomi/>

