

## Dagliga övningar

Genom dagliga övningar stärker du skelett och muskler, håller dina leder rörliga, förebygger hjärt- och kärlsjukdomar och tränar balansen.

Exempel på lämpliga övningar:

**I sittande** (På en stol med ryggstöd)



Gå på stället



Knästräck låret mot underlaget



Uppresning från sittande till stående. Vid behov - använd stol med armstöd.

**I stående:** (Ha gärna ett stöd framför)



Tåhävning



Nigningar, håll några sekunder



Stå på ett ben

Gör varje övning minst 10 gånger helst 2 gånger per dag.

## Förslag på aktiviteter:

- **Promenader/jogging**
- **Dans**
- **Cyckling**
- **Simning**
- **Seniorgymnastik**
- **Vattengymnastik**
- **Trädgårdsarbete**
- **Skidåkning**
- **Qigong**

Om du vill träna i grupp med andra — kontakta en lokal pensionärsförening, eller hör med kommunen. Det finns ett flertal ideella intresseorganisationer och "gym" som erbjuder gymnastik i olika former.



**Upplands-Bro**  
KOMMUN

SOCIALNÄMNDEN

ÄLDRE- OCH HANDIKAPPOMSORGEN

Furuhällsplan 1  
196 81 Kungsängen

Tfn 08-581 690 79  
E-post:  
socialnamnden@upplands-bro.se

**NÅGRA TIPS  
HUR DU KAN SKYDDA  
DIG MOT FALL**

# HÅLL KOLL PÅ FALL



**Upplands-Bro**  
KOMMUN

# HÅLL KOLL PÅ FALL

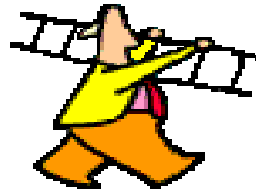
## FÖR ATT UNDVIKA ATT SNUBBLA OCH HALKA



### Tänk på följande:

- Se till att golven är fria från el- och telefonsladdar
- Ha alltid en telefon inom räckhåll, gärna en bärbar
- Undvik småmattor—lägg halkskydd under större mattor
- Använd halkmatta i dusch, badkar och på badrumsgolvet och se till att få handtag uppsatta på väggen
- Placera möblerna så det är lätt att ta sig fram och se till att få trösklar som hindrar borttagna
- Se till att ha stadiga skor med ordentlig sula och hälkappa
- Ha bra belysning—gärna en lampa tänd på natten.

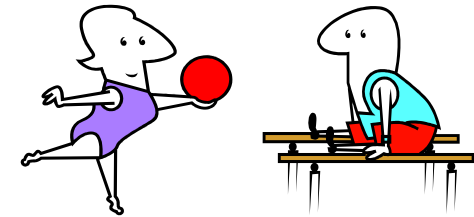
## FÖR ATT UNDVIKA YRSEL OCH OBALANS



### Tänk på följande:

- Följ läkarens medicinordinationer. Vid eventuella biverkningar kontakta vårdcentralen.
- Se till att dricka och äta näringsrik kost regelbundet.
- Vid behov—använd gånghjälpmedel, duschpall, badbräda, långt skohorn. Kontakta vårdcentralen vid hjälpmedelsbehov.
- Be om hjälp istället för att själv klättra på stolar, pallar eller stegar. Du som är över 70 år får gratis hjälp av kommunens "Fixar Lasse" tfn 08-581 695 70.
- Sitt gärna ner vid påklädning.
- Försök att vara så fysiskt aktiv som möjligt.

## KOM IHÅG



- Att det aldrig är för sent att börja träna
- Att lite träning är bättre än ingen alls
- Att utnyttja alla tillfällen till träning i vardagen
- Att träning utomhus ger det solljus som alla behöver
- Att träning ökar kroppsmedvetenheten, självförtroendet och minskar rädslan för att falla
- Att träningen ska kännas bra och vara rolig