

# Tips och råd för att förhindra fallolyckor

## – Om mat, motion och medicin

### Balansera mera

- Värna måltiden – ta dig tid att äta. Låt det inte gå för lång tid mellan måltiderna – lägg till mellanmål.
- Viktiga byggstenar för kroppen är protein, fett, kolhydrater, frukt och grönt.
- Grönsaker och rotfrukter kan gärna serveras varma med en klick smör – det hjälper kroppen att ta upp fettlösliga näringsämnen.
- Ta matcirkeln eller tallriksmodellen till hjälp när du planerar din mat.
- Duka fint – vi äter även med ögonen.
- Var uppmärksam på om du ofrivilligt går ner i vikt – det kan vara att maten inte smakar eller läkemedel som påverkar. Kontakta din vårdcentral. Tappar du i vikt så tappar du också i muskelmassa. Det gör i sin tur att du får sämre balans.

### Balansera mera

- Träna upp din balans – stå på ett ben när du borstar tänderna (men ha något som du kan hålla dig i om det behövs).
- 30 minuters promenad om dagen är bra – kombinera med balansövningar.
- Att dansa är att balansera – bjud upp!
- Det är aldrig försent att börja träna!
- Om du inte tränat tidigare – prova dig fram till något du tycker är roligt.
- Har rätt skor till rätt aktivitet – det blir bekvämare och också roligare.

### Balansera mera

Fråga doktorn:

- Passar mina läkemedel ihop?
- Kan jag bli yr av den här medicinen?
- Finns det alternativ till läkemedelsbehandling?
- Hur gör jag för att få en läkemedelsgenomgång?

**Balansera  
mera**