



Kontaktinformasjon

Fysio- og ergoterapitjenesten
Besøksadresse: Torgveien 23
4016 Stavanger
Tlf: 51508575

fysio.ergo@stavanger.kommune.no
www.stavanger.kommune.no/fysioergo

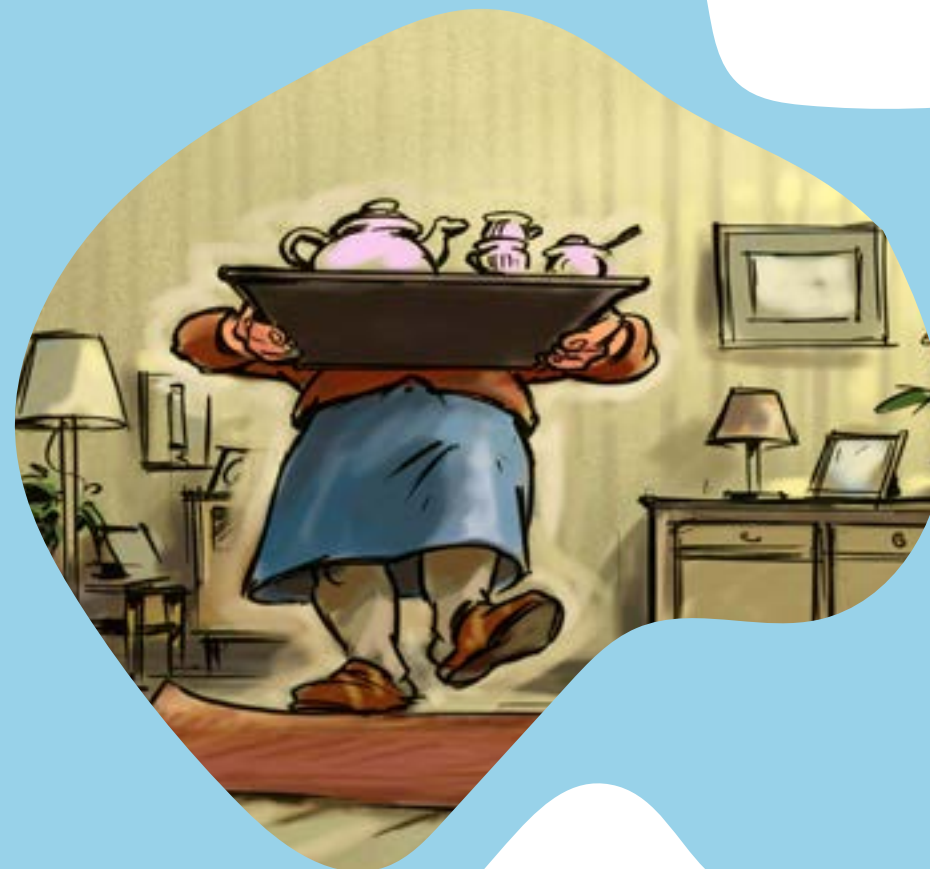


Brosjyren er utarbeidet av
ergoterapeuter i PÅ FOTE- prosjektet i
Fysio- og ergoterapitjenesten,
Stavanger kommune 2009.
Oppdatert 2021

Hilsen ergoterapeuten



Stavanger
kommune



På Fote

Hvordan forebygge fall?

Noen årsaker til fall

- Normal aldring med nedsatt balanse og syn
- Dårlig fysisk form
- Dårlig blodtrykksregulering
- Medisinsk bruk som sløver (f.eks sovemedisin)
- Hastverk
- Snublefeller inne og ute

Råd og tips

- Ha rekkverk på begge sider av trappene
- Unngå å ha ting som du kan snuble i stående i trappa
- Ha lett tilgjengelig lysbryter i trapp, både oppe og nede, eller la lyset stå på døgnet rundt
- Sørg for generell god belysning
- Monter støttehåndtak i dusj eller ved badekar
- Bruk badekarmatte i badekaret, og sjekk alltid at den sitter godt fast
- Hvis du må klatre for å få tak i noe, bruk stødig gardintrapp, helst med håndtak
- Plasser daglige bruksting slik at du lett får tak i dem
- Ha telefonen innen rekkevidde
- Fjern løse tepper og matter, eller fest dem med sklisikkert underlag
- Fest løse ledninger

En aktiv hverdag

- Oppretthold daglige aktiviteter og gjøremål
- Finn din form for fysisk trening - det er aldri for sent å begynne å trene
- Fjern snublefeller



Tips om noen nyttige hjelpemidler

Hjelpemiddel	Hvor får man tak i det?
Rekkverk i trapp	Byggvare Jernvare
Støttehåndtak	Helsebutikk Rørlegger
Badekarbrett	Helsebutikk
Dusjkrakker /- stoler	Baderomsbutikk Helsebutikk
Selvklebende sklisikre remser til trapp, badekar, badegulv og dusj	Byggvare Jernvare
Antiskli-matter til å legge under løse tepper	Møbel- og teppeforretning
Dobbelttidig tape til å feste teppekanter	Byggvare Jernvare
Selvklebende borrelås til å feste teppekanter	Sømbutikk
Gardintrapp (helst 3-trinns m/ håndbøyle)	Byggvare Jernvare
Isbrodder til sko	Skobutikk Helsebutikk
Ispigger til krykke og stokk	Helsebutikk
Gåstaver	Sportsbutikk

