

- Du kan lære at træne din balance, og det er en god ide at træne hver dag

Hvis du vil læse mere:

www.eldretnetverket.dk
»Ældre og fodsundhed«, Ældreforum 2003 (www.aeldreforum.dk).
»Boligen til den 3. alder«, Ældreforum (www.aeldreforum.dk).
Lis Puggaard »Ældretræning – hvorfor og hvordan«, 2006.



Sund By Netværket i Danmark er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

© Eldregruppen Ældres Indflykter, december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: Rosenahls Bogtrykkeri

Hold kroppen i balance

At bevæge sig frit omkring med en god balance har stor betydning for dit helbred og din sundhed.

Syn og balance

Evnen til at holde balancen er afhængig af mange ting bl.a. synet, følesansen i benene og ligevægtsorganet i det indre øre. Svimmelhed kan skyldes problemer i ligevægtsorganet og kan i nogle tilfælde behandles eller genoptrænes. Mange ældre ser dårligt. Evnen til at se i mørke bliver dårligere med alderen.

Gode råd om syn, hørelse og balance:

Undersøg om du har behov for nye briller. Har du flerstyrkeglas i dine briller er det vigtigt, at du kigger langt frem, når du er ude at gå. Dette er vanskeligt ved gang på trapper. Her er det særlig vigtigt at se gennem det rigtige felt i brillen og ikke i læsefeltet. Hvis man ser gennem læsefeltet, får man et fejlagtigt indtryk af fodens placering, når man går op af trapper. Køb eventuelt to par briller, et par til læsebrug og et par når du går omkring.

Hvis du har nedsat hørelse, så sørg for at få undersøgt om du kan få gavn af et høreapparat. Uden god hørelse er du i risiko for at miste kontakten til andre mennesker; du mister din sociale balance.

Følesansen i benene nedsættes ofte med alderen, hvorfor ældre har større tendens til at snuble, hvis underlaget er blødt eller ujævnt. Bedre fodtøj og eventuelt stok kan måske hjælpe ved nedsat følesans i fødderne.

Fodtøj skal være med:

- bløde såler
- lav hælhøjde
- snørebånd eller velcrolukning
- god pasform til fødderne med frit spillerum for forfoden

Gode råd om boligen:

- Vær opmærksom på løse tæpper
- Sørg for god belysning – både ude og inde
- Gå ikke i mørke – tænd lyset
- Undgå løse ledninger
- Læg skridsikre måtter fx i badeværelset og ved hoveddøren
- Få flere telefoner og gerne én ved sengen – anskaf evt. en mobiltelefon
- Indtast de vigtigste telefonnumre f. eks. nærmeste pårørende, egen læge/lægevagten, hjemmeplejen
- Sengen bør have en højde, så den er nem at komme ind og ud af
- Udendørs stier og trapper skal vedligeholdes og beskyttes mod at blive glatte

Boligen

Din bolig bør være af en beskaffenhed, så du kan føle dig tryk og kan færdes frit i og udenfor boligen. Du kan give din bolig et tjek i form af overvejelser som:

- Er størrelsen hensigtsmæssig
- Er adgangen hensigtsmæssig fx mange trapper, lange gange
- Er beliggenheden praktisk i forhold til familie, indkøb, deltagelse i aktiviteter og transport
- Er boligen indrettet, så du oplever tryghed
- Er der have, fortove der skal holdes rene sommer og vinter

