



# Øvelser og aktiviteter for å forebygge fall hos eldre med omfattende hjelpebehov

Veiledning til helsepersonell og pårørende  
i omsorgsboliger og institusjon

## Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for å forebygge fall for de over 65 år:

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer for å holde seg på beina og unngå å falle.

- Eldre som er ustø anbefales å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere ganger i uken.
- En konsekvens av å flytte til omsorgsbolig eller institusjon er at mange daglige aktiviteter som å tilberede mat og utføre enkelt husarbeid, overtas av andre. Når disse hverdagsaktivitetene som er med og opprettholde bevegelsesfunksjon ikke lenger utføres, må behovet for grunnleggende bevegelse og aktivitet ivaretas på andre måter.
- Daglige øvelser og deltakelse i enkle hverdagsaktiviteter vil være viktige bidrag for å opprettholde bevegelsesfunksjon, og vil sammen med miljøtilpasninger også bidra til å forebygge fall.
- Opprettholdelse av bevegelsesfunksjon hos eldre, vil også bidra til en lettere hverdag for deg som hjelper.

I dette heftet finner du **tips** om hvordan du kan bidra til at eldre med **omfattende hjelpebehov** kan **vedlikeholde** sin bevegelsesfunksjon og **forebygge** fallhendelser.

### Forslag til daglige aktiviteter

- Legge til rette for aktiv deltakelse i stell, av - og påkledning og enkle gjøremål i avdelingen.
- Gå til spisesal/eget rom, eventuelt legg inn en ekstra gåtur i forbindelse med måltider.
- Ikke gi mer hjelp enn det som behøves.

**Veiledning til helsepersonell og pårørende i omsorgsboliger og institusjon**

# Fire daglige øvelser i sittende for å vedlikeholde fysisk funksjon

## - Den daglige timinutter ´n

### 1. Sittende marsjering

#### Instruksjon:

- Marsjer kontinuerlig (gå på stedet).
- Begynn kun med bena, kombiner etter hvert marsjering med ben og armer.

**OPPRETT HOLD BEVEGELSEN I 2 – 3 MINUTTER**



### 2. Sittende benstrekk

#### Instruksjon:

- Sitt godt inn i stolen med ryggen til rygglenet.
- Strekk vekselvis høyre og venstre kne helt ut og hold 1 - 2 sekunder.

**GJØR ØVELSEN 10 GANGER PÅ HVERT BEIN**



### 3. Plukke epler

#### Instruksjon:

- Sitt godt inn på stolen uten å støtte deg til stolryggen.
- Løft den ene armen og strekk deg godt opp og ut mot den ene siden som om du skal plukke et eple.
- Bøy deg deretter ned mot motsatt side som om du skal legge eplet i en bøtte på gulvet.

**GJØR ØVELSEN 5 GANGER MED HVER ARM**



### 4. Røvelse

#### Instruksjon:

- Sitt helt inn i stolen. Kjenn ryggstøtten.
- Føttene plasseres godt innunder deg som om du skal reise deg opp.
- Bøy overkroppen fremover og strekk armene fram.
- Trekk armene inn mot kroppen (som om du skal ta et åretak) og beveg overkroppen tilbake og helt inn til stolryggen igjen.

**GJØR ØVELSEN 10 GANGER**



## Sjekk følgende 7 punkter før du forlater rommet til beboeren:

1. Sikre at alarmen er lett tilgjengelig. Forklar, vis og prøv!
2. Lås hjul på seng, nattbord og lignende.
3. Sikre at personlige eiendeler og hjelpemidler er innen rekkevidde.
4. Fjern fallfeller som for eksempel ledninger, utstyr, eventuelt sengehest.
5. Sørg for godt fottøy – fortrinnsvis lave sko med hælkappe.
6. Senk senga på laveste nivå når den eldre/beboeren ligger i senga.
7. Sørg for optimale og individualiserte lysforhold både dag og natt.

### REDUSER TIDEN I SITTENDE STILLING!

I tillegg til å gjøre øvelser daglig, anbefales det at tiden med stillesitting reduseres, for eksempel ved at du hjelper beboerne med, eller minner dem på å reise seg fra stolen innimellom.

**For de som står og går alene, vil det å reise/sette seg fra stol være en viktig fysisk aktivitet for å vedlikeholde muskelstyrke i bena.**

