



GODE HVERDAGSVANER



VIBORG
KOMMUNE

Hvad kan du selv gøre for at bevare/styrke en selvstændig dagligdag?

Vær fysisk aktiv. Der er mange gode grunde til at du skal være fysisk aktiv hele livet:

- Dine muskler styrkes hele livet
- Du får mere energi og overskud i hverdagen. Træthed kan nemlig skyldes inaktivitet
- Du får et bedre humør. Fysisk aktivitet øger produktionen af hormoner som skaber følelsen af velvære.
- Du får et bedre helbred, idet immunforsvaret styrkes
- Motorikken forbedres og du formindsker risikoen for at falde. Hvis du er i god fysisk form bliver hverdagens strabadser mindre belastende – og du overkommer mere.
- Du får en bedre søvn

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle voksne er fysisk aktive i moderat tempo i minimum 30 minutter hver dag. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder eksempelvis i 2 x 15 minutter.

Fysisk aktivitet er f.eks. at cykle/gå til indkøb, at tage trappen, at udføre havearbejde, at gøre rent, gåture, gymnastik eller fitness.

Forebyg fald

- Løft benene – undgå trippende gang – gå ikke baglæns
- Sid lidt på sengekanten/stolekanten inden du rejser dig
- Brug sko med hælkappe og skridsikker sål
- Indret boligen så der er plads til at komme rundt
- Undgå løse tæpper og ledninger
- Husk at tænde lys – især om natten
- Få opsat gelænder/greb ved trappe/trin
- Spis varieret og mindst 3 måltider dagligt
- Husk at drikke 1,5 l væske dagligt
- Vær obs på at medicin/alkohol kan øge risikoen for fald
- Vær opmærksom på svimmelhed – det kommer ikke med alderen – søg læge.
- Styrk balancen dagligt, lav evt. balanceøvelser

Øvelser der styrker din balance, muskelstyrke og mindsker risikoen for fald. Se bagsiden →

Balanceøvelser

1. Stil dig med skulderbred afstand imellem fødderne. Flyt vægten fra det ene ben til det andet.
2. Stå på "line" så længe du kan. Placer en stol bag dig op ad en væg. Skift ben.
3. Kom op og stå på tæer og ned igen – prøv uden at støtte.
4. Stå på ét ben – så længe du kan – skift ben. Øvelsen kan gøres lettere hvis du støtter dig til et bord, og vanskeligere hvis du lukker øjnene.
5. Stå med let spredte ben. Stræk dig, som plukker du æbler, og buk dig som lægger du dem i en kurv.

Øvelser for benene

1. Rejs og sæt dig fra en stol. Placer stolen op ad en væg
2. Stil dig bag ved en stol, og støt hænderne på ryglænet. Lav knæbøjninger.

Øvelser for nakken

Øvelserne skal gøres stille og roligt – du kan sidde ned.

1. Læg skiftevis højre og venstre øre ned mod skulderen
2. Drej hovedet og kig over skulderen - se lige frem - drej hovedet og kig over den anden skulder.

Alle øvelserne laves mindst 10 gange

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg Kommune



VIBORG
KOMMUNE