

# Hälsomöte på Kolsta i januari 2014



Gunnel Streling framförde ett mycket trevligt föredrag som huvudsakligen handlade om hur man undviker fallskador.

Seniorer är mer utsatta än yngre för skador i det dagliga livet. Både hemma, på resor och när vi motionerar. Gunnel tyckte att det var dags att lyfta kunskapen om våra kroppar och om riskerna som vi utsätts i vardagen och när vi motionerar.

Att vi skall vara försiktiga när vi rör oss hemma och borta är väl helt klart. Använda en kökspall för att nå upp är inte att rekommendera. Det ska vara en stege med möjlighet att hålla i sig. Vi fick många andra goda råd och även tips på rörelser som man kan använda när man sitter på en stol hemma i vardagen. Hur man reser sig från stolen för att bibehålla balans och styrka, och som ett träningsmoment för våra muskler. Balans är en viktig del av vår träning, någon kom upp med förslaget att stå på ett ben när man borstar tänderna.

Vårt skelett blir ofta ömtåligare när man blir äldre på grund av urkalkning och då blir risken för brottskador större. Därför är det viktigt att ta det lugnt och fundera en stund innan man tar sig för med något som kan orsaka okontrollerade fall. Att resa sig hastigt är också en risk. Det kan bli blodtrycksfall så att man blir lite yr.



Vi fick också rådet att tända lyset om vi måste gå upp på natten. Bry er inte om den som sover bredvid. Det är bättre att störa sömnen än att bryta ett ben. Synen blir sämre med ökad ålder. Ju äldre man blir desto mer ljus behövs.

Kosten är viktig för hela välbefinnandet, mindre salt och socker. Motion i lagom

doser, liksom avkoppling och vila är ett måste. Och nu på vintern hör ju broddar naturligtvis till standardutrustningen när vi går ut.

*Vid tangenterna och foto  
Thorbjörn*

