

Balansera mera

Så kan du minska risken att falla

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen. Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovspersonens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats. På begäran kan vi ta fram publikationen i ett alternativt format för personer med funktionsnedsättning. Skicka frågor om alternativa format till alternativaformat@socialstyrelsen.se.

ISBN: 978-91-7555-652-9

Artikelnummer: 2025-9-9714

Foto: Phia Bergdahl, Scandinav. Michael Fredman.

Illustrationer: Socialstyrelsen.

Publicerad: www.socialstyrelsen.se, september 2025

Tryckeri:

Upptryckt av:



Är du orolig
för att falla?

Visste du att fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, läggs in på sjukhus för vård och besöker akutmottagningar varje år?

Många av dem som råkar ut för fallolyckor är äldre. Men du kan förebygga din risk att falla genom att äta klokt, att vara fysiskt aktiv och ha koll på dina mediciner.

I den här broschyren får du tips och råd om matvanor, fysisk aktivitet, träning och medicin. Här finns också tips på några enkla övningar som stärker musklerna och förbättrar balansen.



Innehåll

Hitta balansen med bra matvanor	6
Hitta balansen med fysisk aktivitet och träning	12
Hitta balansen i medicinskåpet	24
Fler tips som minskar risken att falla	30



Hitta balansen med bra matvanor

En förutsättning för att du ska behålla din muskelstyrka och balans är att du kombinerar regelbundna matvanor och träning.

Bra mat gör dig starkare

Maten ger din kropp energi och näring samtidigt som den stärker muskler och skelett. Vid 30 års ålder börjar en naturlig nedbrytning av muskler och processen går allt snabbare efter 50. Goda matvanor har stor betydelse för att skjuta upp både naturliga åldersförändringar och förändringar som orsakas av sjukdom och läkemedel.

Vilken mat du får i dig påverkar risken för att tappa balansen och falla. Därför är det viktigt att äta näringsrik mat genom hela livet och att vara fysiskt aktiv. På så sätt ökar chansen för att du håller dig frisk och behåller din muskelstyrka.

D-vitamin är viktigt för skelettet. Huden omvandlar solens strålar till D-vitamin, men med åren minskar den förmågan. Är du över 75 år rekommenderas du därför ett tillskott av 20 mikrogram D-vitamin per dag.



Tallriksmodellen hjälper dig att välja den mat du behöver få i dig varje dag, i rätt mängd:

- Olika typer av fett – till exempel från raps- eller olivolja, fet fisk, mejeriprodukter eller nöter.
- Varierat med kolhydrater – till exempel bröd, gryn, potatis och pasta. Välj gärna fullkornsprodukter som havregryn och knäckebröd.
- Protein i varje måltid – till exempel ägg, ost, fisk, kyckling, kött eller mejeriprodukter. Baljväxter, som till exempel ärtor, bönor, kikärtor och linser är också proteinrika.
- Vitaminer och mineraler – grönsaker, rotfrukter, frukt och bär.
- Om du äter en liten portion mat kan du behöva öka mängden fett och minska mängden kolhydrater.

Protein och energi i bra balans

Äldre personer behöver mat som innehåller mer protein än yngre. Men proteinet behöver kombineras med tillräcklig mängd energi i maten för att träningen ska ge resultat.

Om aptiten avtar eller vikten minskar kan ett enkelt sätt att öka energin i måltiden vara att öka mängden fett eller kombinera måltiden med en energigivande dryck, exempelvis mjölk, juice eller söt dryck.

Minskad aptit är vanligt

När man blir äldre är det vanligt att aptiten minskar. Orsakerna kan vara flera – läkemedel, smakförändringar eller att man saknar sällskap vid måltiderna. Som en följd av det kan man tappa lusten att både laga och äta mat.

Var uppmärksam på om du minskar ofrivilligt i vikt och ta kontakt med din läkare i så fall. Med minskad vikt förlorar du även muskler. Det kan leda till sämre balans och ökad fallrisk.

Det är bra att du äter minst tre huvudmål om dagen och ett par mellanmål. Ju mindre portion du äter desto fler måltider behöver du.

På www.livsmedelsverket.se finns fler råd om mat för äldre personer.

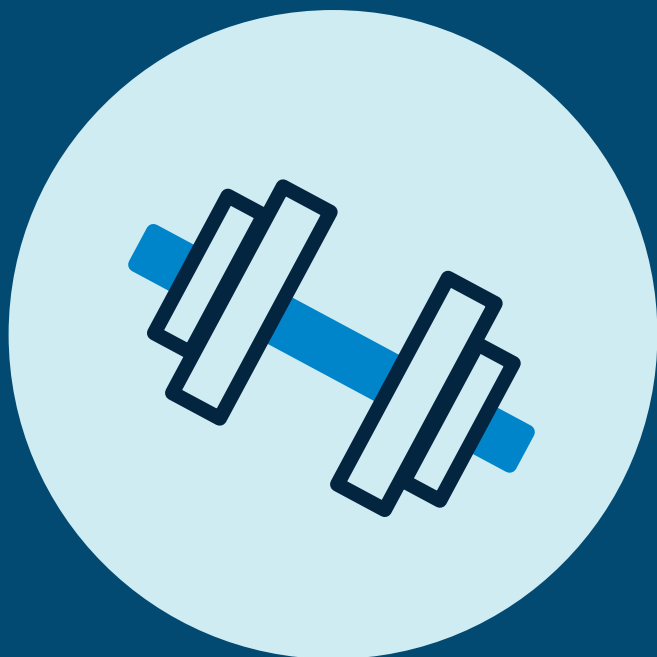




Vad lägger du
på tallriken?

Bra att tänka på om matvanor

- Låt det inte gå för lång tid mellan måltiderna.
- Ät några enkla mellanmål under dagen.
- Utgå från tallriksmodellen och få i dig proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler varje dag.
- Ät varma grönsaker och rotfrukter med lite olja eller smör till måltiden.
- Se till att få i dig tillräckligt med vätska – särskilt när det är varmt ute.
- Välj drycker som till exempel mjölk, juice eller sötad dryck om aptiten blir sämre eller vikten minskar.



Hitta balansen med fysisk aktivitet och träning

Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Regelbunden fysisk aktivitet med balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador.

Träning minskar risken att falla

Regelbunden fysisk aktivitet med balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken att falla. Både balans- och styrketräning ger god effekt även bland äldre personer. Det är alltså aldrig för sent att börja träna. Behöver du stöd med att lägga upp träningen, kan du kontakta till exempel en fysioterapeut.

Regelbunden balans- och styrketräning

Balansförmågan går att träna upp, men för att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden stegvis.

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Öka belastningen/ansträngningen successivt för att minska risken för skador.

Om träningen ska ge god effekt är det bra att träna balans och styrka minst 2–3 gånger per vecka. Men för otränade personer är även den kortaste promenaden eller den allra enklaste övningen bättre än ingen träning alls. Se förslag till balans- och styrketräningsprogram på sidan 16.

Daglig fysisk aktivitet

Komplettera gärna balans- och styrketräningen med daglig fysisk aktivitet för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Sikta på sammanlagt minst 150 – 300 minuter fysisk aktivitet per vecka, till exempel 30 minuters promenad 5 gånger per vecka. En del aktiviteter i vardagen som till exempel promenader, arbete i hemmet eller trädgården eller att gå och handla är bra exempel på fysisk aktivitet.

En stegräknare (finns i de flesta mobiltelefoner) kan vara en sporre för att komma i gång med promenader. Anpassa antalet steg per dag efter din förmåga och försök att öka antalet steg successivt.

Regelbunden fysisk aktivitet har många andra positiva effekter för hälsan. Otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för sjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, cancer och depression (och för förtida död).

Aktiviteter som stärker skelettet

Aktiviteter där du bär och förflyttar din egen vikt, stärker skelettet och minskar risken för benskörhet. Exempel på sådana aktiviteter är promenader, att gå i trappor, gympa och dans.

Du kanske tycker det är roligare att träna i grupp? Många träningsanläggningar och pensionärsorganisationer erbjuder gymnastik för seniorer och annan verksamhet som passar äldre personer.

Undvik att sitta still länge

Om du sitter still under långa perioder är det bra om du gör det till en vana att resa dig upp regelbundet och göra några enkla rörelser, till exempel djupa knäböj för att använda benmuskulerna.

Använd rätt skor

Använd rätt skor till rätt aktivitet. Använd skor som sitter på ordentligt på foten. Broddar på skorna kan vara en hjälp för att förhindra fall vid halt underlag.

Om du tycker om att gå med stavar kan det vara bra att sätta ispiggarna på dem vintertid. Kontakta din vårdcentral/hälsocentral eller kommun om du behöver gånghjälpmedel.

**All rörelse
räknas!**

Bra att tänka på om fysisk aktivitet och träning

- Träna styrka minst 2 gånger i veckan.
- Gör balansövningar minst 3 gånger i veckan.
- Var fysiskt aktiv minst 150–300 minuter per vecka och ta i så du blir lätt andfådd.
- Gör viktbärande fysiska aktiviteter dagligen.
- Undvik att sitta still länge.
- Använd skor som sitter på ordentligt på foten och som passar aktiviteten
- Överväg att använda broddar när det är halt ute
- Använd lämpligt stöd vid gång vid behov till exempel gästavar, käpp eller rollator. Ha ispiggar på gästavar på vintern.

Balans- och styrketräningsprogram

Här följer några övningar som du kan göra själv för att förbättra din balans och styrka. Ett tips är att ha ett stadigt föremål i närheten att hålla i (diskbänk, vägg eller en stadig stol) när du gör övningarna för ökad säkerhet. Du kan även stå med ryggen mot ett hörn av rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig om du skulle tappa balansen.

Uppvärmning och övningar

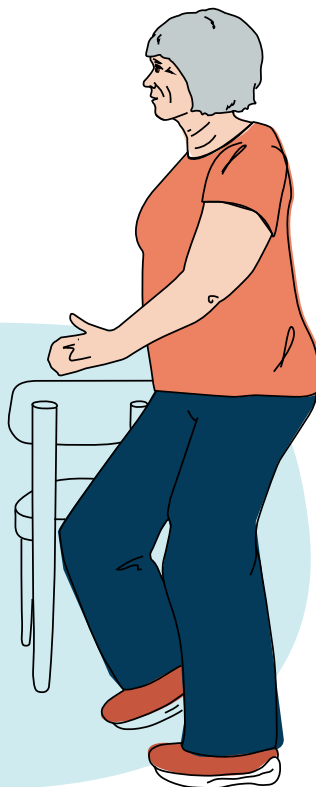
Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 minuter innan du startar med balans- och styrkeövningarna. Promenad, trappgång eller att jogga på stället är bra uppvärmning.

Var fysiskt aktiv minst 150–300 minuter per vecka genom till exempel promenader, ta i så att du blir lätt andfådd. Träna också styrke- och balansträning 2–3 gånger per vecka - det kan minska risken för fall. Undvik att sitta still länge - ta pauser från stillasittandet genom att resa dig upp då och då.

Upprepa varje övning 10 gånger.

1. Uppvärmning

Gå på stället. Stå bredvid en stol eller diskbänk. Gå på stället, ta med armrörelser, i 5–10 minuter.



2. Tyngdöverföring från sida till sida

Stå axelbrett isär med fötterna. Flytta kroppstyngden från en sida, böj på knät, sen till andra sidan.

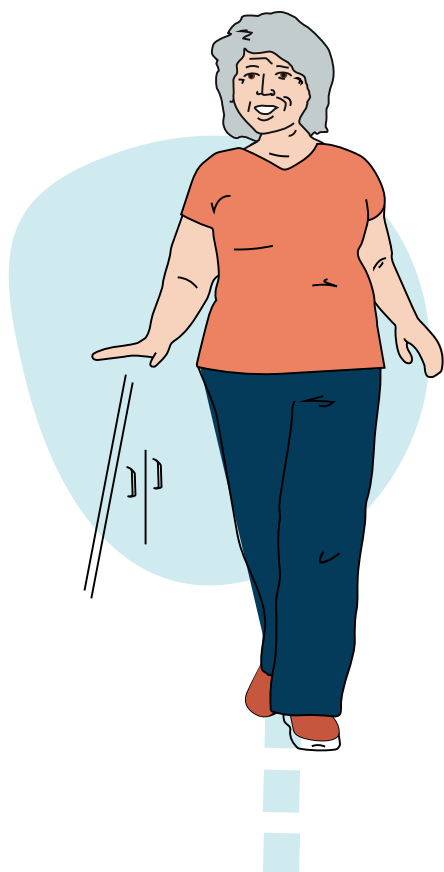
För ökad svårighet: minska handstödet, sträck dig efter något uppåt/åt sidan som om du plockade äpplen.



3. Stå på ett ben

Stå bredvid en stol eller diskbänk. Stå på ett ben, håll i 10 sekunder, växla ben.

För ökad svårighet: stå längre, minska handstödet, växla ben, rita 8:or med foten i luften.



4. Balansgång

Gå längs en "linje" på golvet, gå till exempel bredvid diskbänken.

För ökad svårighet: minska handstödet, gå baklänges, räkna ner från 100, sätt fötterna tätt framför varandra.

Balansövningar

För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden successivt genom att ta mindre stöd och öka antalet upprepningar.



5. Uppresningsövning

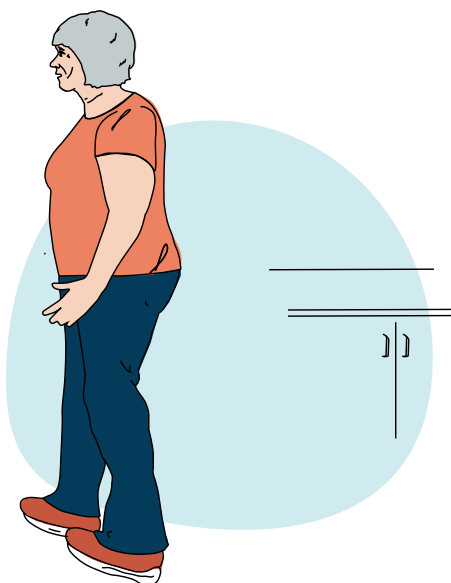
Sitt en bit fram på en stadig stol. Luta dig framåt och res dig upp, sätt dig sedan långsamt. Ha armarna i kors framför bröstet eller ta stöd av armstöd på stolen om du behöver.

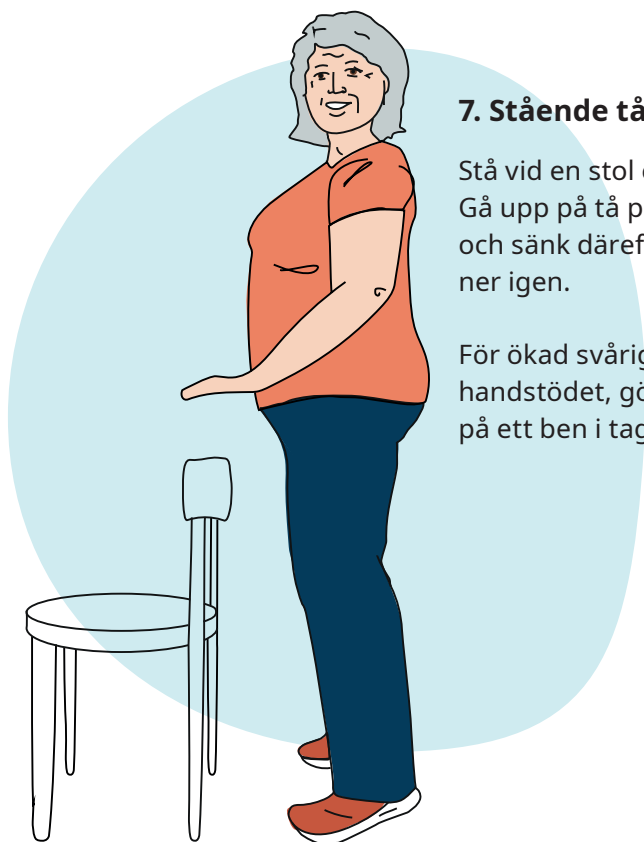
För ökad svårighet: minska handstödet, öka antalet upprepningar.

6. Tå och hälgång

Gå på hälarna en sträcka och gå därefter på tå en sträcka, gå bredvid diskbänken.

För ökad svårighet: minska handstödet och öka gångsträckan.





7. Stående tåhävningar

Stå vid en stol eller diskbänk. Gå upp på tå på båda fötterna och sänk därefter långsamt ner igen.

För ökad svårighet: minska handstödet, gör tåhävningar på ett ben i taget.

Styrkeövningar

För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner successivt. Sikta mot en omgång där du gör varje övning 10 gånger. När en omgång känns lätt, öka till två omgångar.



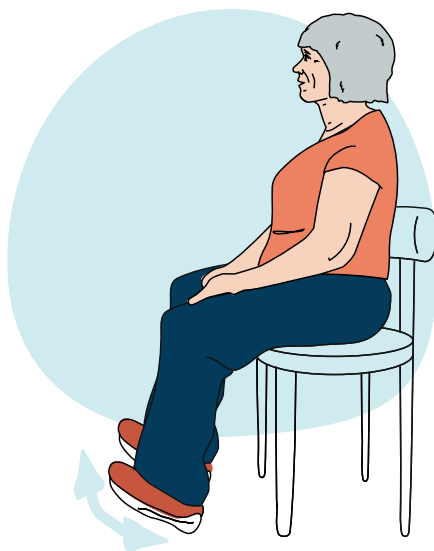
8. Sittande övning: knästräck

Sitt på en stol med rak rygg. Sträck ut ett knä i taget och håll i ett par sekunder, sänk ner långsamt. Upprepa med andra benet.

För ökad svårighet: ha en viktmanchett runt fotleden.

9. Sittande övning: fottramp för rörlighet

Sitt på en stadig stol med rak rygg och fötterna i golvet. Trampa upp och ner med fötterna.



10. Sittande rotation för rörlighet av överkropp

Sitt på en stol med armarna korsade framför bröstet. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida och följ rörelsen med blicken. Håll höfter och bäcken stilla.

För ökad rörlighet: håll en handduk eller käpp/pinne bakom nacken.



Anpassa vilka övningar du utför efter din dagsform.



Hitta balansen i medicinskåpet

Vissa mediciner ökar risken att falla, till exempel genom att de gör dig trött eller yr. Därför är det viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar – dels var för sig, dels i kombination med varandra. Fråga din läkare eller på apoteket. Det är särskilt viktigt om du får läkemedel från flera olika läkare.

Mediciner omsätts olika i kroppen beroende på ålder

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att bryta ner och utsöndra läkemedel. Mediciner kan dröja sig kvar längre i kroppen hos en äldre person än hos en yngre. Det kan i sin tur leda till att läkemedlets effekt sitter i längre, men också till att mängden läkemedel i kroppen blir för hög. Kroppens organ är också ofta mer känsliga hos äldre. Därför kan man lättare få biverkningar av olika slag som ökar risken för att falla.

Vissa läkemedel ökar fallrisken

Lugnande och ångestdämpande läkemedel ökar risken för fall, liksom sömnmedel. Även starka smärtstillande läkemedel som morfinbesläktade läkemedel (inklusive plåster) ökar fallrisken, liksom en del mediciner vid hjärt- och kärlsjukdomar. Om du använder flera av dessa läkemedel samtidigt kan risken för fall öka ytterligare.

Alkohol kan förstärka effekten av många läkemedel, framför allt de läkemedel som påverkar det centrala nervsystemet. Exempelvis ökar risken för fall av sömnmedel och smärtstillande morfinpreparat betydligt om de kombineras med alkohol.

Fråga läkaren om dina läkemedel

Många studier bekräftar att läkemedel kan vara orsaken till att äldre personer faller och skadar sig.

Fråga din läkare om medicinen du fått kan ge biverkningar som kan påverka din balans. Här får du några frågor som du kan ställa till din läkare om dina mediciner:

- Varför behöver jag den här medicinen?
- Hur länge ska jag ta medicinen?
- Är det något särskilt jag ska tänka på när jag använder medicinen?
- Ökar medicinen risken för att jag ska falla, till exempel genom att jag blir ostadig?
- Kan risken att jag faller öka om jag tar medicinen tillsammans med andra läkemedel?
- Finns det andra läkemedel som kan vara bättre för mig än de jag tar?
- Finns det någon annan behandling jag kan få än läkemedel?
- Jag har flera olika mediciner – kan jag få en läkemedelsgenomgång?
- Jag har gått ner i vikt. Behöver min medicinering ändras?

Var inte rädd för att uppfattas som ”besvärlig”. Det handlar om din kropp och din hälsa och du har rätt att fråga om sådant som du undrar över.

Du kan också fråga på apoteket

När du hämtar din medicin på apoteket kan farmaceuten svara på frågor om biverkningar, ge råd om vad du behöver vara uppmärksam på och gå igenom din läkemedelsanvändning.

På många apotek kan du också boka tid för en läkemedelsrådgivning. Det är dock en läkare som beslutar om din medicinska behandling. Här får du tips på frågor som du kan ställa till farmaceuten:

- Är någon av mina mediciner olämplig för mig som äldre?
- Kan några av mina mediciner påverka varandra?
- Kan någon av mina mediciner, enskilt eller i kombination med andra, öka risken att falla?
- Kan jag få råd och hjälp av apoteket om jag har svårt att ta en medicin?
- Apoteket byter ibland mina mediciner till andra sorter med andra namn och ibland annat utseende. Hur ska jag göra för att veta vilken som är vilken och undvika att ta dubbelt?

Var uppmärksam på effekten av dina mediciner

Försök att lägga märke till hur du påverkas av dina mediciner.
Anteckna gärna när du börjar med ny medicin.

Anteckna också om du märker några symtom som du tror kan vara biverkningar, till exempel att du blir yr, illamående eller känner något annat obehag. Det är viktigt att du berättar om sådana upplevelser för din läkare.

Kanske behöver läkaren ändra doseringen eller byta ut något läkemedel. Med hjälp av anteckningarna är det lättare att se om det kan finnas något samband mellan medicinen och dina upplevelser.

**Ha koll på
dina mediciner!**

Bra att tänka på om dina läkemedel

- Ta den dos av läkemedel som du är ordinerad.
- Använd en doseringsask eller se till att få färdigpackade dospåsar, för att inte glömma att ta dina mediciner och för att undvika feldosering.
- Ta bara läkemedel som ordinerats till dig själv.
- Gå igenom dina läkemedel med din läkare en gång om året.
- Fråga din läkare eller på apoteket om biverkningar och om läkemedlet kan påverka fallrisken.
- Anteckna när du får en ny medicin eller förändrad dos.
- Var uppmärksam på effekterna av dina mediciner. Anteckna om du får symtom som kan vara biverkningar.

10 tips på vad du kan göra för att minska risken att falla.

1. Ta bort mattor eller lägg halkskydd under dem.
2. Se till att sladdar inte ligger löst på golvet och ta bort annat du kan snubbla på.
3. Ha saker du använder ofta nära till hands till exempel mobiltelefon.
4. Möblera ditt hem så att du kan ta dig fram lätt.
5. Ha den belysning du behöver och eventuellt en nattlampa för att kunna orientera dig i mörkret.
6. Ta hjälp för att tvätta fönster, byta glödlampor eller hänga upp gardiner till exempel från en fixartjänst.
7. Ha en stol i hallen att sitta på när du tar av och på skor.
8. Ha en säker omgivning vid dusch/badkar till exempel halkskydd och handtag.
9. Ha en halkfri matta att kliva ut på när du har duschat/badat.
10. Kontrollera syn och hörsel en gång om året.

Alla kan falla men med goda matvanor,
fysisk aktivitet och genom att ha koll på dina
mediciner kan du minska risken för fall.



Socialstyrelsen

Balansera mera (artikelnummer 2025-9-9714)
kan även laddas ner på Socialstyrelsens webbplats
www.socialstyrelsen.se/publikationer