



## Informasjon fra bydel Nordstrands Frivillighetssentraler

# Ta forholdsregler mot bruddskader!

Vi har hatt en vinter så langt der det ofte har vært svært glatt ute. Faktisk hadde vi en mandag og tirsdag i slutten av januar som toppet fallskadestatistikken på Oslo kommunale legevakt gjennom alle tider. Og vi er ennå ikke ferdige med vinteren og kan få flere slike såpeglatte tilstander som skaper fare for fall ute. Og i det hele tatt. Gjør forebyggende tiltak både ute og inne.

### Gi tips og råd

Alle som har med risikogruppene å gjøre og særlig eldre regnes selvfølgelig med som fremst av dem er er også oppfordret av bydelen til å bruke sine "utsiktspunkter" og gi tips og råd til de som er særlig utsatte for å få bruddskader ved fall. I Bydel Nordstrand blir f eks over 200 eldre innlagt på sykehus med lårhalsbrudd som følge av fall hvert eneste år og er med sammen med bydel Østnesjø på å toppe den statistikken i Oslo i forhold til innbyggerantallet, også på grunn av den høye andelen av eldre. Det er fullt mulig å redusere både antall fall og risikoen for å bli skadet i fallet. Mange enkle forebyggende tiltak har vist seg å ha svært god effekt for å forebygge fall og bruddskader hos eldre. Det er en felles utfordring for bydelens tjenestesteder og alle andre som kan hjelpe at vi engasjerer oss og gir tips og råd og tilbyr hjelp til å skaffe det som kan forebygge fallskader.

### Utendørs

Vi begynner med å gi rådet at du bør ha orientert deg om hvordan føret er utendørs, ja den første faren er at mange ikke er klar over hvor glatt det er rett utenfor sin egen dør til enebolig eller boligblokk. En stor del av ulykkene skjer der, på vei bare til og fra post- eller søppelkassa. Du rådes til å skaffe deg pigger som selges

mange steder, men har du ikke pårørende som kan sørge for det så er det en tjeneste frivillighetssentralene kan utføre. Noen kjøper også joggesko som er utstyrt med pigger, et meget trygt alternativ, særlig hvis du mener å begi deg videre ut på glatte veier og fortau. Ikke ta noen sjanser, det kan få følger som endrer ditt liv totalt og særlig eldre med benskjørhet kan risikere å aldri komme seg på beina igjen. Mange skader kan ha sin årsak i balanseproblemer og den som har det må være særlig fordikket både ute og inne. Reis deg da for eksempel ikke fort opp fra seng eller stol hvis du har dårlig balanse og sørg for all del uansett for å ha noe i nærheten å gripe fatt i. Godt lys i entreen når du må av gårde til toalettet er også viktig og en sparepære er det ingen synd å ha stående på i entreen døgnet rundt i den mørke årstiden.

### Nyttig brosjyre på vei fra bydelen

Bydel Nordstrands bydelsoverlege og ergo-/fysiotjenestesteder er meget opptatt av det å redusere risikofaktorene og som sagt ønsker de at alle som er i kontakt med de eldre og uføre også gir tips og råd om hvordan fallskader kan unngås. Bydelsoverlegen er snart klar med en brosjyre om dette. Den inneholder en sjekkliste for å treffe tiltak mot å falle i hjem-



met ditt. Den tar for seg en rekke tips om hvordan risikofaktorer i hjemmet kan unngås. Denne brosjyren skal ut til alle husstander og både den eldre og uføre selv rådes sterkt til å lese den og også eventuelle nære pårørende og ansatte i de hjemmehaserte tjenester, og som nevnt frivillige fra frivillighetssentralene, må bidra til å gjøre noe med "faremomentene". Områdene brosjyren tar for seg handler om en rekke områder i hjemmet, så som belysning, at tepper ikke må ligge løse og ha "eselerer", at bør flytte

det du bruker ofte fra en høy plassering i skapene dine, å ha en skikkelig gardintrapp med håndtak hvis du MÅ litt opp i høyden, få deg skliskre matter og dusjstol på badet med mer.

### Vi vil hjelpe

I samarbeid med bydelens tjenestesteder kan frivillighetssentralene i bydelen hjelpe med å skaffe både det du må kjøpe, så som skliskre matter eller underlag med samme effekt til ryer og tepper og det som Oslo kommunes hjelpemiddellager har for midlertidig utlån. Sânt

kan frivillighetssentralene i bydelen hjelpe deg med. Når du skal ha varige hjelpemidler fra NAV så er det ergo-/fysioterapeuttenesten som ordner med det. De er også profesjonelle og kunnskapsrike på sitt område. De treffes på tlf. 02180, spør etter bydel Nordstrands ergo-/fysioterapeuter. Frivillighetssentralene kan altså hjelpe deg å få noe fra midlertidig utlån fra Oslo kommunes lager, kjøpe det du må kjøpe og for eksempel skifte lypærer som er oppe i høyden.

## Bli med i Lambertseter Maleklubb på Lambertseter gård!

Vår nye spennende maleklubb med reiseplaner får stadig nye medlemmer der vi holder til på hyggelige Lambertseter gård. Bortsett fra å samles der en gang i uka har vi altså også planer om felles reise til et malefelleskap på et kloster i Umbria i Italia om noen måneder, men inntil videre er vi på gården

HVER TIRSDAG FRA KL. 18 TIL OG MED 24.MARS

Påmelding til Lambertseter Maleklubb, ring May Leikanger Tlf. 905 08 630.

## Kom til ... Ski VM-lørdag i frivillighetssentralen

Lørdag 28. februar kl. 1230 i kirkestua



Vi skal samles idet 30 km for kvinner starter den siste helgen av Ski-VM i Falun. Vi har jo på det tidspunktet sett våre skjjen-

ter mange ganger på TV gjennom en del dager så vi nøyer oss med, som i gamle dager, å følge med innimellom gjennom løpet å høre på radioen som står i bakgrunnen.

Først og fremst skal vi nemlig spise og kose oss med

- Hjemmelaget vintersuppe m/ flatbrød og Munkholm
- Allsang "anført av" Svanhild

Hagen på gitar, som også synger noen egne viser.

- Kaffe og kaker

Vi ønsker, for å kunne beregne hvor mye suppe vi skal lage, at du melder deg på straks du ser denne annonsen. Ring da til tlf. 22 29 19 00 (9-17)

Pris for å delta er kr. 80,- som betales ved ankomst.