

# ALLT FYRIR ÖRYGGIÐ

Appelsínugult armband þýðir að einstaklingur er í byltuhættu



## GÓÐ RÁÐ TIL AÐ KOMA Í VEG FYRIR BYLTUR

- Vera í góðum stömum skóm sem passa vel
- Gera jafnvægis- og styrktaræfingar
- Fara reglulega á salerni
- Mikilvægt að drekka og borða vel
- Hafa bjöllu við höndina
- Svimi getur valdið byltu
- Standa rólega upp og ná jafnvægi áður en gengið er af stað
- Mælt er með takkasokkum →



## ÁHÆTTUÞÆTTIR BYLTNA

- Nýleg bylta
- Göngulagstruflun
- Jafnvægistruflun
- Ótti við byltur
- Sjónskerðing
- Heilabilun
- Þvagleki og bráð þvaglát
- Hál gólf, léleg lýsing og lausar mottur
- Bráð veikindi
- Margar lyfjategundir
- Minnkaður vöðvastyrkur

## BYLTU VÍTAHRINGURINN

