

canllawiau ar gadw'n
sad ar eich traed

CODI **A** **MYND**

Cyhoeddir gan:



Mewn cysylltiad â



Cynnwys

- 3 ○ Cyflwyniad
- 4 ● Ydw i mewn risg o gael codwn
- 6 ● Sut i ostwng eich risg
- 10 ● Diogelu eich cartref rhag codymau
- 12 ● Cadw'n ddiogel pan fyddwch allan
- 14 ● Cadw i symud am fywyd cytbwys
- 16 ● Chwech ymarfer ar gyfer nerth a chymbwysedd
- 18 ● Peidiwch byth â chamu ar groen banana!
- 20 ● Codi ar ôl cael codwm
- 22 ● Os cewch godwm ac yn methu codi
- 24 ● Helpu i atal pobl eraill rhag cael codwm
- 26 ● Sut i helpu os cafodd rhywun godwm
- 28 ○ Crynodeb: negeseuon allweddol
- 30 ○ Cysylltiadau defnyddiol



Profwch eich hun!

Ydych chi'n amau eich bod yn arafu? Gwnewch y prawf Get Up and Go wedi'i amseru ar-lein i weld os gallech fod yn fwy cadarn ar eich coesau.

Ewch i www.csp.org.uk/timedupandgo i gael mwy o wybodaeth

Croeso


PEIDIWCH Â SYRTHIO AMDANO! Mae'n amser mynd i'r afael â rhai o'r mythau am syrthio

Dim ond pobl fregus neu eiddil sy'n syrthio ynte?

Dim o gwbl. Bydd un mewn tri o bobl dros 65 – llawer ohonynt mewn ieuchyd da – yn cael codwm eleni. Fodd bynnag mae'n wir bod ein risg o syrthio yn cynyddu wrth i ni heneiddio; bydd hanner pawb dros 80 oed yn syrthio o leiaf unwaith y flwyddyn.

Ond ydi o ddim yn rhan anochel o fynd yn hŷn?

Dim o reidrwydd. Mae arbenigwyr yn credu y gellid atal y mwyafrif helaeth o godymau gyda rhai newidiadau gweddol fach i'n ffordd o fyw a'n cartrefi. A siarad yn feddygol, fodd bynnag, mae



Rhannwch hyn gyda
ffrindiau. Lawrlwythwch
gopi ar-lein o'n gwefan
yn saga.co.uk/falls

codymau yn aml yn rhybudd nad yw rhywbeth yn hollol iawn – ond yn aml mae'n rhywbeth y gellir ei drin.

Sut y byddaf yn gwybod fy risg?

Ewch drwy ein rhestr wirio ar y dudalen nesaf: gallech gael eich synnu faint o flychau rydych yn eu ticio.

Yna cymerwch ychydig funudau i ddarllen y llyfryn yma. Gyda chodymau'n dwyn eu hiechyd a'u hannibyniaeth oddi ar lawer o bobl hŷn – a chostio £2.3 biliwn y flwyddyn i ni gyd – efallai mai dyma'r amser mwyaf gwerthfawr a dreulio heddiw!

Ydw i mewn risg o gael codwm?

4

Mae pawb mewn mwy o risg o gael codwm wrth iddyn nhw heneiddio; mae'n achos mawr o bobl yn gorfod mynd i'r ysbyty a gall arwain at anafiadau difrifol a chymhlethdodau hirdymor. Gall syrthio hefyd gyfrannu at golli hyder ac annibyniaeth



Mae'n amlwg na allwn newid ein hoedran biolegol ond drwy ddeall beth sy'n ein rhoi mewn risg, gallwn gymryd camau atal.

Os ydych wedi syrthio o'r blaen, rydych ar ben y rhestr risg am un arall, felly mae'n bwysicach byth eich bod yn cymryd y camau a amlinellir yn y llyfryn yma.

Felly edrychwch ar y rhestr wirio gyferbyn a gweld faint ydych yn eu ticio. Yna darllenwch y tudalennau dilynol i ganfod pam fod ein risg o syrthio yn cynyddu wrth i ni heneiddio – a'r lluo gamau cadarnhaol a rhwydd y gallwn eu cymryd i ostwng y risg hwnnw a diogelu ein rhyddid, p'un ai ydym yn 65 neu 95!

Rhestr wirio

- Rydw i wedi cael codwm ond heb weld neb amdano
 - y dydd ar gyfer menywod; 2 litr/3.5 peint ar gyfer dynion)
- Nid yw fy meddyg teulu wedi adolygu fy meddyginiaeth yn y flwyddyn ddiwethaf
- Rydw i'n gorfod codi'n aml yn y nos i fynd i'r toiled
- Mae'n debyg nad ydw i mor egniol ag mae meddygon yn argymell (30 munud o weithgaredd cymedrol bum gwaith yr wythnos)
- Rydw i weithiau'n teimlo'n chwil neu'n benysgafn pan fyddaf yn sefyll neu'n cerdded
- Rydw i'n ei chael yn anodd edrych ar ôl fy nghartref
- Mae gen i sbectol bi-ffocal neu vari-ffocal
- Dydw i ddim wedi cael prawf llygaid yn y 12 mis diwethaf
- Rydw i weithiau'n teimlo'n wan pan fyddaf yn codi o gadair neu'r gwely
- Mae tipyn o lanastr ac annibendod wedi casglu yn fy nghartref dros y blynyddoedd
- Mae'n debyg nad ydw i'n yfed digon o hylif (1.6 litr/3 peint
- Mae fy sliperi wedi gweld dyddiau gwell
- Mae gofalu am fy nhraed yn eithaf anodd y dyddiau yma
- Mae gen i gyflwr hirdymor fel clefyd Parkinson, clefyd y galon/strôc, arthritis, COPD, diabetes, dementia
- Rydw i'n arbed trydan drwy droi golau i fwrdd os nad oes eu hangen
- Mae'n debyg fy mod yn yfed mwy o alcohol nag mae meddygon yn ei argymell (14 uned yr wythnos)
- Dydw i ddim yn mynd allan gymaint ag yr hoffwn oherwydd mod i'n poeni am faglu, dydw i ddim yn teimlo'n sad ar fy nhraed
- Pe byddwn i'n cael codwm, mae'n debyg y byddwn yn teimlo gormod o embaras i ddweud wrth neb
- Mae fy nhraed yn aml yn dal mewn pethau a allai fy maglu; mae fy anifeiliaid anwes neu wyrion yn rhedeg o amgylch yn fy mhoeni weithiau; maen nhw'n gwneud i mi deimlo'n sigledig!
- Dydw i ddim bob amser mor gynnes â hynny yn fy nghartref.

Sut i ostwng eich risg

6

Mae edrych ar ffotograffau a dynnwyd 30 mlynedd yn ôl yn dangos sut mae ein cyrff wedi newid ar y tu allan – a rhaid cyfaddef nad yw hynny'n wers bleserus bob amser! Ond beth am y newidiadau ar y tu mewn? Ni allwn eu gweld ond gallant olygu ein bod mewn mwy o risg o syrthio

Ni allwn atal y broses heneiddio ond gallwn wrthweithio rhai o'r effeithiau gydag un neu ddau o fân newidiadau i'n ffordd o fyw.

Mae codymau blaenorol (gyda neu heb anafu) yn un o'r ffactorau risg annibynnol mwyaf mewn syrthio eto; mae canllawiau'n argymhell y dylech gael adolygiad os cewch godwm os na chafodd hyn ei wneud yn awtomatig.

Soniwch am hynny wrth eich meddyg teulu neu ffisiotherapydd yn eich apwyntiad arferol nesaf. Os nad ydych yn gweld rhywun yn rheolaidd, gwnewch apwyntiad penodol i weld rhywun i'w drafod.



Cydbwysedd

Rydym yn dibynnu ar ein cydbwysedd i aros yn syth pan fyddwn yn gor-ymestyn am rywbeth neu'n baglu. Ond wrth i ni heneiddio, mae amser ymateb ein cydbwysedd ac adweithio yn arafu. Mae hynny'n ei gwneud yn anos i adennill cydbwysedd, yn arbennig pan wrthwneud rhywbeth yn gyflym.

Beth allaf i ei wneud ?

Mae'n rhyfeddol o syml i wella eich cydbwysedd: edrychwch ar y tudalennau canol (16-17) am rai ymarferion rheolaidd syml (dim angen Lycra!)



Cryfder cyhyrau a chymalau

Rhwng 50 a 70 oed rydym yn colli tua 30% o nerth ein cyhyrau, ac nid yw hynny'n newyddion da os ydym yn ceisio adennill ein cydbwysedd neu rwystro codwm.

Beth allaf i ei wneud ?

Mae gweithgaredd corfforol rheolaidd yn cryfhau cyhyrau, faint bynnag eich oed. Y lefel gweithgaredd a argymhellir yw 30 munud, bum gwaith yr wythnos: mae garddio, gwaith tŷ egniol, seiclo a mynd am dro bob dydd

i gyd yn cyfrif. Mae arbenigwyr hefyd yn cynghori ymarferion cryfhau cyhyrau ddwywaith yr wythnos i bobl dros 65 oed.

Esgyrn

Mae esgyrn yn naturiol yn dod yn fwy brau wrth i ni heneiddio, sy'n gwneud torri asgwrn yn fwy tebygol os ydym yn syrthio. Mae hyn yn wir ar gyfer dynion a menywod, ond yn arbennig o wir ar gyfer menywod yn dilyn y menopause.

Beth allaf i ei wneud ?

Mae gweithgareddau cario pwysau hefyd yn wych ar gyfer cynnal esgyrn cryf, a bydd diet iach a chytbwys yn helpu i sicrhau eich bod yn cael digon o galsiwm i gynnal nerth esgyrn. Gallwch gael Fitamin D, sy'n helpu'r corff i amsugno calsiwm, o olau'r haul ac o rai bwydydd. Mae rhai grwpiau o'r boblogaeth mewn risg o beidio cael digon o fitamin D. Mae'r Llywodraeth yn argymhell fod pobl 65 oed a throsodd, y rhai nad ydynt yn gweld llawer o haul a rhai gyda chroen tywyllach, oll yn cymryd atodiad fitamin D (10 microgram) bob dydd. Ni ddylech fod allan yn yr haul heb sgrin haul am fwy na 10 munud y dydd ar y breichiau a'r wyneb rhwng mis Mai a mis Medi ond DIM llosgi!

Rhuthro i'r toiled

Os ydych ar frys, yn arbennig yn y tywyllwch yn y nos, gall wneud codymau'n fwy tebygol. Ac mae 3-6 miliwn o bobl dros 60 oed ym Mhrydain â phroblemau anymataliaeth iwrin.

Beth allaf i ei wneud ?

Gall anymataliaeth gael ei wella ac weithiau ei iachau – siaradwch gyda'ch nyrs ymataliaeth neu'ch ffisiotherapydd. Gallwch hefyd atgyfeirio eich hun i glinig ymataliaeth lleol a all argymell ymarferion a rhoi cyngor. Gall rhai meddyginiaethau ymataliaeth hefyd eich gwneud yn benysgafn – gadewch iddynt wybod. csp.org.uk/conditions/incontinence

Meddyginiaethau lluosog

Yr hynaf yr ydym, y mwyaf tebygol yr ydym o gael presgripsiwn am feddyginiaeth am nifer o wahanol gyflyrau meddygol; amcangyfrifir fod 36% o bobl dros 75 yn cymryd pedwar neu fwy o gyffuriau gwahanol. Mae rhai cyffuriau cyffredin yn gysylltiedig gyda phenysgafnder, gostwng pwysedd gwael pan safwch, neu fod yn gysglyd – ac mae'r cyfan yn gallu codi'r risg o syrthio.



“Dim ond pan ddechreuodd meddyg teulu newydd yn y feddygfa y cefais adolygiad o fy holl feddyginiaeth, ac fe wnaeth ostwng rhai o'r dosau. Rydw i'n teimlo'n llawer gwell a dim yn benysgafn pan fyddaf yn sefyll”

Siaradwch gyda'ch meddyg teulu os ydych yn profi unrhyw rai o'r problemau yma a gofyn os y dylai'ch meddyginiaeth gael ei newid.

Beth allaf i ei wneud ?

Peidiwch byth â rhoi'r gorau i gymryd unrhyw feddyginiaeth ar bresgripsiwn yn sydyn. Os ydych yn amau fod un neu fwy o'ch meddyginiaethau yn eich gwneud yn benysgafn neu'n wan, ewch i weld eich meddyg teulu – a gwneud yn siŵr fod eich meddyg teulu yn adolygu eich presgripsiynau bob 12 mis (bob chwe mis os ydych dros 75 neu'n cymryd pedwar neu fwy o feddyginiaethau). Cadwch olwg ar faint o alcohol a yfwch: efallai y gwelwch na allwch yfed yr un faint ag yr arferech



heb deimlo'n benysgafn neu'n wael, a gall ryngweithio gyda meddyginiaeth presgripsiwn.

Newidiadau i'r golwg

Nid dim ond 'golwg hir yr henoed' a all achosi problemau gyda'r golwg. Gall heneiddio ostwng sensitifrwydd gwrthgyferbyniad (ei gwneud yn galetach gweld ymyl stepiau a cherbiau), newid canfyddiad dyfnder ac achosi amhariad yn y maes gweld – y cyfan ohonynt yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael codwm.

Beth allaf i ei wneud ?

Cael archwiliad golwg blynyddol, hyd yn oed os credwch eich bod yn iawn (mae am ddim i bobl dros 60) gan fod yr optegydd hefyd yn gwirio am glaucoma, cataractau, dirywiad macwlaidd a retinopatheg diabetig. Peidiwch â dibynnu ar sbectol ddarllen o'r archfarchnad

yn yr hirdymor: anaml y mae'r ddwy lygad angen cywiriad yn union yr un fath.

Alcohol

Wrth i ni heneiddio, mae yfed yr un faint yn arwain at grynhoed uwch o alcohol yn y gwaed. Mae hyn oherwydd bod braster yn cymryd lle cyhyrau wrth i ni heneiddio, ac ni chaiff alcohol ei dynnu fewn i fraster corff gystal ag a wnaiff i gyhyrau.

Mae pobl hŷn hefyd yn fwy tebygol o ddod yn anwastad ar eu traed ar ôl yfed alcohol, ac felly'n fwy agored i gael codwm.

Mae risg ansadrwydd ar ôl yfed alcohol yn cynyddu gydag oedran



Diogelu eich cartref rhag codymau

Mae chwech allan o bob deg codwm yn digwydd yn y cartref neu'r ardd. Nid yw hyn yn syndod, gan fod cartrefi'n heneiddio hefyd: mae carpedi yn treulio, llanastr ac annibendod yn crynhoi ac efallai nad ydym yn gofalu am ein cartref gystal ag oeddem unwaith

Yn aml nid ydym yn sylwi ar broblemau oherwydd ein bod wedi byw gyda nhw mor hir. Ond gall llanastr ac annibendod achosi risg real iawn ar gyfer codymau. Felly neilltuwch ychydig funudau i edrych o amgylch eich cartref gyda llygad beirniadol, gan ddefnyddio'r rhestr wirio islaw.

Goleuadau

- Wyddech chi fod llygaid 60 oed angen tair gwaith mwy o olau na llygaid 20 oed? Holwch drydanwr proffesiynol yr ydych yn ymddiried ynddo am opsiynau goleuo – pethau fel goleuadau cangen yn lle bylbiau sengl – i gynyddu golau heb lewylch.
- Osgowch geblau'n llusgo o lampau a allai wneud i chi faglu.

- Ystyriwch osod switshis dwy ffordd ar y landing/cyntedd a/neu oleuadau ychwanegol ar y grisiau. Gosodwch larwm mwg yr un pryd – un perygl arall wedi'i ddatrys!
- Defnyddiwch lamp wrth erchwyn y gwely bob tro rydych yn codi yn y nos; os nad yw'n rhwydd cyrraedd y switsh, cadwch fflachlamp dda wrth ymyl y gwely.
- Peidiwch byth â cherdded o amgylch yn y tywyllwch; os ydych yn codi'n gyson i fynd i'r toiled, gadwch y golau ymlaen ar y landing.

Ardaloedd byw

- Gwiriwch fod is-garped dim llithro dan bob mat a chael matiau



“Roeddwn i bob amser yn casáu'r syniad o ganllawiau a matiau dim-llithro ym mhob man - roedd yn arwydd eich bod yn heneiddio. Ond mae gwneud ychydig o newidiadau bach adref wedi rhoi mwy o ryddid a hyder i mi, nid llai”

newydd os yw'r hen rai wedi treulio, neu ofyn i rywun eu tacio i lawr.

- Bydd teclynnau tacluso ceblau a/neu flychau yn cadw trefn ar wifrau wrth ymyl teledu, cyfrifiadur neu ganolfan gerddoriaeth. Tapiwch wifrau ymestyn sy'n llusgo at fyrddau sgyrtin.
- Cliriwch lanastr ac annibendod, yn arbennig yn y cyntedd/landing a drysau.
- Peidiwch byth â chadw eitemau ar y grisiau!
- Mae'n syndod faint o bobl sy'n baglu dros eu hanifeiliaid anwes. Prynwch goler liwgar a chloch iddynt fel eich bod yn gwybod os ydynt o gwmpas.

Ceginau/ystafelloedd ymolchi

- Ydych chi'n ymestyn i gyrraedd pethau drwy'r amser? Aildrefnwch

gypyrddau fel bod yr eitemau gaiff eu defnyddio'n aml yn rhwydd eu cyrraedd.

- Os ydych yn tywallt rhywbeth, sychwch ef yn syth.
- Defnyddiwch fat dim-llithro yn y bath/gawod bob amser.
- Ystyriwch roi canllawiau bach yn yr ystafell ymolchi.

Yr ardd

- Cadwch lwybrau'n rhydd o fwsogl a dail. Trwsiwch unrhyw gerrig sydd wedi cracio.
- Gwnewch yn siw'r fod goleuadau da ar ddrysau cefn/blaen a'r garej.
- Ystyriwch osod rheiliau diogelwch ar eich stepiau.

Cyngor da

Gallwch ofyn am asesiad peryglon cartref i chi neu rywun sy'n poeni amdanoch. Gofynnwch i'ch meddyg teulu beth sydd ar gael yn lleol, fel arfer gan eich Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol, cyngor lleol neu Wasanaeth Tân ac Achub.

Cadw'n ddiogel pan fyddwch allan

12

Nid oes unrhyw reswm drwy gyfyngu ar eich gweithgareddau tu allan i'ch cartref oherwydd eich bod yn poeni am syrthio, ond mae'n gwneud synnwyr i gymryd rhai mesurau rhagofalu syml

Yn y stryd

- Cymerwch eich amser a pheidio rhuthro. Edrychwch ar ardal am beryglon baglu – palmentydd wedi cracio, rhwystrau ac wynebaw anwastad – cyn cerdded.
- Gall cario bagio siopa eich rhwystro rhag gweld y palmant; ystyriwch ddefnyddio sach gefn yn lle (mae hefyd yn well ar gyfer eich cefn).
- Cadwch olwg am ddrysau siopau gyda fframiau drws sy'n ymwthio allan, yn arbennig os ydych yn camu mewn i le tywyllach; rhowch amser i'ch llygaid addasu.
- Cadwch olwg am newidiadau cynnil mewn graddiant, yn arbennig yn agos at groesiadau cerddwyr.
- Cadwch eich tocyn bws/arian yn agos fel nad yw'n rhaid i chi chwilota o amgylch eich bag. Y ffordd honno bydd gennych well cyfle o fynd yn ddiogel ar y bws/trên.
- Peidiwch ag ofni gofyn i yrrwr y bws aros nes eich bod wedi eistedd cyn iddynt symud.
- Peidiwch â phoeni os ydych yn credu eich bod yn araf ac yn anghyfleus i eraill. Mwy na thebyg nad oes neb wedi sylwi beth bynnag.





“Doeddwn i ddim mewn gwirionedd yn hoffi'r syniad o ddefnyddio ffon i gerdded, felly fe brynodd fy mab bolyn mynydda safon uchel i fi ac rydyn ni wedi'i addasu i fod yr hyd cywir. Ychydig o jôc oedd ar y dechrau ond fyddwn i ddim yn bod hebdo nawr.”

Cymorth cerdded

Peidiwch â theimlo embaras am ddefnyddio cymorth cerdded os yw'n helpu i aros yn sad ar eich traed. Mae'n bwysig fod ffon o'r hyd cywir: yn wastad gyda phlyg eich arddwrn pan fydd eich braich i lawr wrth eich ochr. Dylai hefyd fod â phen rwber ('ferrule') i'w rwystro rhag llithro; os yw wedi treulio, rhowch un newydd yn ei le yn syth. Os nad yw ffon yn ddigon erbyn hyn, siaradwch gyda'ch ffisiotherapydd am gael ffrâm gerdded neu rolator (ffrâm ar olwynion).



Mae sachau cefn yn wych am gario siopa



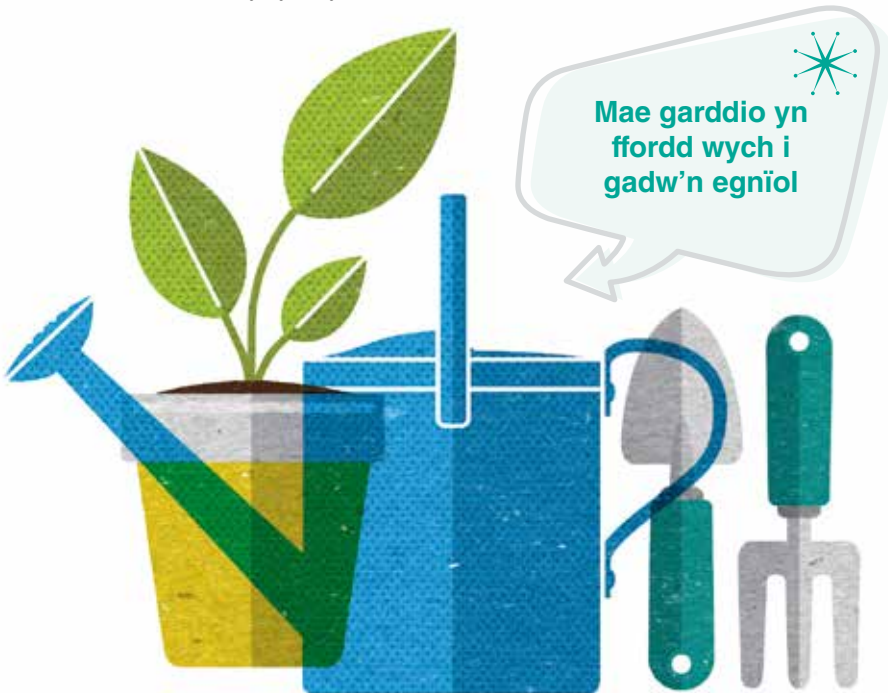
Cadw ati i symud i gael bywyd cytbwys

14

Rydym wedi gweld sut mae heneiddio yn amharu ar gydbwysedd, cyhyrau a chymalau. Ac mae hyn yn cael ei waethygu os treuliwn gyfnodau hir yn eistedd i lawr

Po fwyaf egniol y gallwch fod – a pho fwyaf yr ydych yn rhannu eich diwrnod fel nad ydych yn eistedd

am gyfnodau estynedig – y mwyaf y gallwch osgoi effeithiau heneiddio.



Beth allaf i ei wneud [?]

Pan fyddwch yn edrych ar y teledu, rholiwch eich ysgwyddau'n rheolaidd a chodi a cherdded o amgylch adeg egwyl hysbysiadau

Mae'r gweithgareddau yma i gyd yn wych ar gyfer cynnal cydbwysedd a symudedd:

- ✓ Garddio
- ✓ Gwaith tŷ
- ✓ Cerdded yn hytrach na gyrru i'r siopau/dal y bws
- ✓ Dosbarthiadau ffitrwydd cryfhau a chydbwysedd
- ✓ Yoga. Dyw hi byth yn rhy hwyr i ddysgu.
- ✓ T'ai chi. Mae'r symudiadau araf ac esmwyth yn gwella cydbwysedd mewn oedolion hŷn.
- ✓ Pan fyddwch yn eistedd, cadwch eich cefn mor syth ag sydd modd er mwyn osgoi datblygu crwm – gelyn cydbwysedd da.



Peidiwch bod ofn

Mae rhai pobl yn poeni cymaint am godymau fel eu bod yn cyfyngu eu symudiadau ac yn treulio cyfnodau hir yn eistedd i lawr. Mae hyn yn peri niwed i gydbwysedd, nerth y corff a'r gallu i symud, sydd yn ei dro yn gwneud codwm hyd yn oed yn fwy tebygol. Mae'n gylch dieflig ac yn niweidio hyder ac annibyniaeth.

Os yw hyn yn wir amdanoch chi, gosodwch dargedau bach a graddol i'ch hunan gan ddefnyddio'r camau yn y llyfryn yma. Gofynnwch i ffrindiau/perthnasau helpu, aros yn gadarnhaol a defnyddio ymarferion ymlacio ar gyfer adegau pryderus.

Siaradwch gyda ffisiotherapydd i gael cyngor, neu gysylltu â'ch gwasanaeth codymau lleol; bydd eu manylion cyswllt gan eich meddyg teulu.

6

ymarfer ar gyfer nerth a chydbwysedd

16

Rhowch gynnig ar y chwe ymarfer syml hyn ddwy neu dair gwaith yr wythnos-bob dydd os hoffwch – a dylech sylwi ar welliannau yn eich cydsymud a'ch chydbwysedd mewn dim o dro



- DEFNYDDIWCH GADAIR GRYF.
- GWISGWCH ESGIDIAU CADARN
- OS CEWCH BOEN YN EICH BREST, PENYSGAFNDER NEU'N DDIFRIFOL BRIN O ANADL, STOPIWCH A FFONIWCH EICH MEDDYG TEULU NEU 111
- MAE'N EITHAF ARFEROL TEIMLO YCHYDIG BACH O BOEN Y DIWRNOD WEDYN



Codi Sawdl

Safwch yn syth, gan gydio yng nghefn cadair cegin gryf neu sinc y gegin, yna godi eich sodlau oddi ar y llawr, gan roi'r pwysau ar fodiau eich traed. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.

Codi Bysedd eich Traed

Safwch yn syth gan gydio yng nghefn cadair neu sinc y gegin fel o'r blaen, yna codwch fysedd eich traed – gan roi'r pwysau ar eich sodlau. Peidiwch â rhoi eich pen ôl allan. Daliwch am dair eiliad, yna ostwng a rheoli. Ailadroddwch 10 gwaith.



Mae llawer o wybodaeth am iechyd yn saga.co.uk/falls

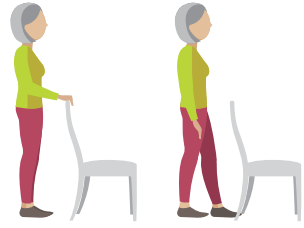
3



Eistedd i Sefyll

Eisteddwch yn syth ar ymyl cadair gyda'ch traed ychydig yn ôl. Pwyswch ychydig ymlaen a sefyll (gyda'ch dwylo ar y gadair os oes angen). Camwch yn ôl nes bod eich coesau'n cyffwrdd â'r gadair yna gostyngwch eich hunan yn araf i'r gadair. Ailadroddwch 10 gwaith.

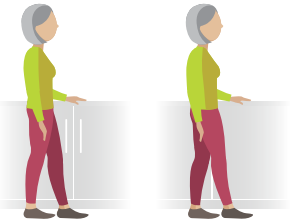
4



Sefyll Sawdl-Bysedd Traed

Safwch yn syth gydag un llaw ar y gadair. Rhowch un droed yn syth o flaen y llall i wneud llinell syth. Edrychwch yn syth ymlaen, tynnu eich llaw oddi ar y gadair a chydbwysu am 10 eiliad. Symudwch y droed flaen yn ôl i led clun ar wahân. Yna rhowch y droed arall ymlaen a chydbwysu am 10 eiliad.

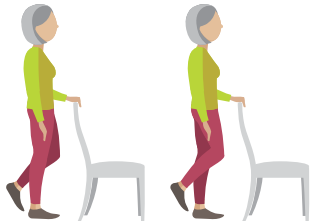
5



Cerdded Sawdl - Bysedd Traed

Safwch yn syth, gydag un llaw ar rywbeth fel cwpwrdd cegin i'ch cefnogi. Edrychwch yn syth ymlaen a cherdded 10 cam ymlaen, gan roi un droed yn syth o flaen y llall fel bod y traed yn ffurfio llinell syth. Anelwch am symudiad cerdded cyson. Symudwch eich traed yn ôl i fod led clun ar wahân, troi o amgylch ac ailadrodd y camau yn y cyfeiriad arall.

6



Sefyll ar Un Goes

Safwch yn agos at y gadair a'i dal gydag un llaw. Cydbwyswch ar un goes, gan gadw'r pen-glin cefnogi yn feddal a sefyll yn syth. Arhoswch yn yr unfan am 10 eiliad. Ailadroddwch ar y goes arall.



BETH AM DYNNU'R TUDALENNAU
CANOL HYN ALLAN A'U CADW AR
YR OERGELL?

Peidiwch byth â chamu ar groen banana!

(a ffyrdd eraill i osgoi llithro a baglu)

Dim ond cymeriadau cartw^n sy'n llithro ar groen banana – mae'r risg honno braidd yn amlwg i'r gweddill ohonom. Ond faint o risgiau llithro a baglu cyffredin eraill ydyn ni'n eu hanwybyddu?



Dyma'n pump uchaf:

- 1 Esgidiau sy'n ffitio'n wael.** Mae ein traed yn newid siâp wrth i ni heneiddio ac yn colli peth teimlad a hyblygrwydd, felly mae esgidiau sy'n ffitio'n dda'n hanfodol; efallai nad yw'r hyn oedd yn ffitio 10 mlynedd yn ôl yn iawn erbyn hyn. Edrychwch ar y canllawiau prynu gyferbyn

- 2 Dillad yn llusgo.** Clymwch feltiau neu gordiau ar ddillad a gynnau gwisgo – neu eu tynnu i ffwrdd. Rhowch hem ar drowsus sy'n rhy llaes.

- 3 Llusgo'ch traed.** Mae'n rhwydd mynd i'r arfer o beidio codi eich traed mor uchel ag yr arferech wrth gerdded ond mae'n cynyddu eich cyfle o faglu. Bydd yr ymarferion ar dudalennau 16-17 yn helpu.

- 4 Sliperi wedi treulio.** Efallai y byddant fel hen ffrindiau ond mae'n amser ffarwelio gyda'ch sliperi os oes ganddynt dyllau yn eu gwadnau, topiau wedi treulio, cefnau wedi torri neu'r llac. Dylai sliperi gau, aros ar eich troed a rhoi gafael.

- 5 Cerdded mewn sanau/teits ar lorïau caled.** Peidiwch byth, byth gwneud hynny (gwisgwch y sliperi newydd yn lle!)

Sut i ddewis esgidiau

Dylai gwadnau fod yn ddigon tenau i chi deimlo a 'darllen' y ddaear dan eich traed, ond bod â digon o glustog ynddynt ar gyfer amsugno sioc, yn ogystal â gwadn ar gyfer rhoi gafael.

Dylai esgidiau fod yn isel ac yn llydan ar gyfer bod mor sad ag sydd modd. Dewiswch arddull gyda blaen crwn neu sgwâr i roi mwy o le i fysedd eich traed – a digon o ddyfnder fel y gallwch symud bysedd eich traed tu mewn.

Dylai esgidiau fod yn ddigon hir fel nad yw bysedd eich traed yn cyffwrdd y pen draw a dylent roi cefnogaeth o amgylch rhan ganolog eich troed.

Ewch am esgidiau sy'n cau fel rhai gyda charrai i roi cefnogaeth. Osgowch esgidiau balet a fflip-fflops!

Cyngor da

Peidiwch â phrynu esgidiau yn y bore – efallai y byddant yn teimlo'n dyn yn y prynhawn pan fydd eich traed wedi chwyddo ychydig.

"Dim ond 65 oed ydw i felly go brin mod i'n ystyried fy hunan yn hen, ond fe gefais godwm ar ôl baglu dros garreg wedi cracio ar balmant rwyf wedi cerdded arno bob dydd ers blynyddoedd. Rwy'n meddwl mod i wedi mynd i'r arfer o beidio canolbwyntio na chodi fy nhraed yn iawn"

Cymryd gofal o'ch traed

Ewch i weld eich meddyg teulu os oes gennych draed poenus, wedi chwyddo neu'n nodwyddau bach sy'n amharu ar eich gallu i symud; mae'n bosibl y gellir gwneud rhywbeth i helpu.



Torrwch fysedd eich traed yn rheolaidd (syth ar draws yn unig) a rhoi digon o hylif yn lle bod eich traed yn cracio'n boenus.

Defnyddiwch garreg piwmis ar groen caled. Os yw gofal traed yn dod yn anodd, ewch i weld ceirodydd.

Codi ar ôl cael codwm

20

Os cewch godwm, arhoswch yn llonydd am funud gan aros yn bwylllog ac edrych os ydych wedi anafu. Os nad ydych wedi anafu ac yn credu y gallwch godi, dilynwch y camau gyferbyn (gan orffwys rhwng pob un os oes angen i chi). Os gwyddoch na allwch godi, neu os ydych yn teimlo poen yn eich clun neu gefn os symudwch, darllenwch y tudalennau nesaf am ffyrdd i alw help



1



Rholiwch ar eich ochr ac yna wthio eich hunan ar ein peneliniau.

2



Defnyddiwch eich breichiau i wthio eich hunan ar eich dwylo a'ch pengliniau.

3



Cropiwch at ddarn cadarn iawn o ddodrefn (cadair gref neu wely) a chydio ynddo i gael cefnogaeth

4



Llithrwrch neu godi troed eich coes gryfaf ymlaen fel ei bod yn wastad ar y llawr

Cyngor da

Os na allwch fynd ar eich pedwar, cerddwch ar eich pen ôl neu rolïo i wyneb isel fel gris isaf neu sofa. Eisteddwrch gyda'ch cefn ato, rhoi eich breichiau tu ôl i chi ar yr wyneb a gwthio i fyny gyda'ch dwylo a'ch traed, gan godi eich pen ôl ar y wyneb. Os ydych yn defnyddio'r grisiau, ewch i'r gris nesaf cyn sefyll i fyny.

5



Plygwch ymlaen a gwthio i fyny yn defnyddio eich breichiau a'ch coes flaen, gan godi'n araf ar eich traed.

6



Trowch o amgylch ac eistedd i lawr. Eisteddwrch am funud neu ddau i orffwys.



"Fe wnes i lithro yn fy nghegin ac ni allwn sefyll. Wedyn awgrymodd fy merch fy mod yn ymarfer pan oedd hi yno i helpu. Roeddwn yn teimlo'n wirion yn cropian o amgylch y tŷ, ond nawr rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus am godi ar fy mhen fy hun"

Os cewch godwm ac yn methu codi

22

Dilynwch y camau hyn – a byddant yn llawer haws os ydych eisoes wedi gwneud ychydig o gynllunio ymlaen llaw

I gael help

- Defnyddiwch eich larwm cadwen os oes gennych un neu ffonio cymdogion ar eich ffôn – rhowch eu rhif ar gof eich ffôn yn awr.
- Defnyddiwch eich ffôn i alw 999.
- Tarwch y wal, rheiddiadur neu lawr.
- Cadwch yn gynnes. Gorchuddiwch eich hun gydag unrhyw beth y gallwch ei ganfod – lliain bwrdd, blanced, mat neu gôt.
- Rhowch glustog dan eich pen neu rollo eitem o ddillad.
- Daliwch i symud. Rholiwch o ochr i ochr a symud eich breichiau a'ch coesau gan fod poen yn eich helpu i'ch cadw'n gynnes a chadw eich cylchrediad.

- Yfwrch ddigon, os oes diod o fewn eich cyrraedd.

Blaen-gynllunio

Mae'n gwneud synnwyr i baratoi eich hun a'ch cartref rhag ofn fod y gwaethaf yn digwydd. Yna gallwch ddal ati i fwynhau bywyd, gan wybod eich bod wedi gwneud y gwaith sylfaenol.

- Gwnewch yn siw'r eich bod wedi darllen tudalennau 10-11 y canllaw yma a diogelu cymaint ar eich cartref rhag codymau ag sydd modd.
- Rhowch glustogau a blancedi o amgylch y ty^ ar lefel y llawr fel y gadwch gadw'n gynnes a chysurus tra'n aros am help os cawsoch godwm.
- Defnyddiwch eich synnwyr cyffredin ar le i'w rhoi: mae angen



iddynt fod yn rhwydd eu cyrraedd ond dylid eu cadw fel nad ydynt yn achosi perygl ynndynt eu hunain!

- Rhowch botel o ddŵr gyda'r clustogau fel y gallwch gael diod pan fyddwch yn aros.
- Os oes gennych ffôn llinell daear heb gordyn, cariwch hi yn eich poced.
- Mynnwch ffôn symudol os nad oes gennych un yn barod a'i chadw (wedi'i throi ymlaen) yn eich poced neu ar felt. Ar gof eich ffôn, rhowch rifau cymdogion neu ffrindiau/ perthnasau sy'n byw yn agos a allai eich helpu os cewch godwm.
- Ystyriwch gael larwm cymunedol.



“Alla’i ddim dweud wrthyich faint mor ddigalon a thruenus oedd hi i orwedd ar y llawr yn aros dwy awr nes i fy nghymorthydd cartref ddod o hyd i fi. Nawr rwy’n cario ffôn symudol syml hen steil gyda chi - mae fy ŵyr yn ei galw yn ‘bric Taid’ - ac rwy’n teimlo gymaint mwy diogel”

Gallwch ei wisgo fel cadwen, neu ar eich garddwrn, a phan bwyswch fotwm bydd y ganolfan reoli yn ffonio'r deiliad/deiliaid allwedd a enwyd i ofyn iddynt fynd i'ch cartref.



**Gosodwch
glustogau,
blancedi a dŵr
o amgylch eich
cartref**



Helpu i atal pobl eraill rhag cael codwm

24

Mae pobl mewn risg o godymau yn aml yn amharod i drafod hynny oherwydd yr ofnant y byddant yn colli eu hannibyniaeth. Mae'n fater i ni – eu cyfeillion, perthnasau a chymdogion – i'w darbwyllo mai'r gwrthwyneb sy'n wir: y byddant drwy gymryd camau cadarnhaol i atal codymau yn cadw eu hiechyd a'u hannibyniaeth yn hirach



Defnyddiwch eich sgiliau darganfod i sylwi ar y ffactorau risg ar gyfer codymau



Darllenwch sut i hyfforddi eich cyhyrau i hybu cydbwysedd yn saga.co.uk/falls

Byddwch yn sensitif a dangos cydymdeimlad os ydych yn codi'r pwnc. Dechreuwch gyda "Dydych chi ddim yn edrych yn sad iawn ar eich traed, ac mae'n rhaid fod hynny'n niwsans? Rwy'n clywed y gallwch wneud rhywbeth am hynny ..."

Trowch yn dditectif i ganfod pam y gallant fod yn syrthio neu mewn risg. Gorau po gyntaf y sylwir ar broblemau posibl.

- A yw eu golwg wedi gwaethygu'n sylweddol yn ddiweddar? Awgrymwch brawf llygaid.
- A ydynt yn benysgafn? Gofynnwch i'r meddyg teulu wirio eu meddyginiaeth.
- A ydynt yn llusgo eu traed wrth gerdded? Efallai bod angen iddynt wneud ymarferion hyblygrwydd a nerth fel y gallant godi eu traed yn uwch.
- A ydynt yn cerdded yn araf iawn? Efallai bod ofn syrthio yn eu harafu, neu ydych chi'n gweld fod y person yn mynd yn anghofus neu ddryslud (sy'n cael ei gysylltu gyda risg uwch o godymau)?

Anogwch nhw i siarad gyda'u meddyg teulu am drin unrhyw broblemau meddygol. Gallent gael eu hatgyfeirio at glinig codymau lleol mewn rhai

"Rydw i'n berson preifat ac mae meddwl am ddsbarthiadau ymarfer yn codi braw arna i. Ond mae'n rhaid i mi gyfaddef fy mod wrth fy modd gyda'r dosbarth cadw'n heini yn ein neuadd eglwys leol. Rwy'n fwy heini ac wedi gwneud ffrindiau mor dda - rydyn ni'n cael llawer o hwyl gyda'n gilydd ac rwy'n teimlo'n fwy cadarnhaol am fywyd yn gyffredinol"

achosion. Gall ffisiotherapydd roi cyngor am ymarferion cryfhau a chydbwysedd.

Rhowch gopi o'r llyfryn yma iddynt a'u hannog i wneud y camau a argymhellir ynddo. Gofynnwch a fyddent yn hoffi i chi edrych o amgylch eu cartref i weld os gallwch weld unrhyw rwystrau neu risgiau codymau a'u symud. Mae cyngor ar ddiogelu cartref rhag codymau ar gael ar dudalennau 10-11 a 28-29.

Mae'r ymarferion ar dudalennau 16-17 yn neilltuoel o ddefnyddiol. Os ydynt yn ymddangos yn ddihwyl neu'n isel, allech chi wneud yr ymarferion gyda nhw? A oes grŵp ymarfer lleol i bobl hŷn y gallent ymuno ag ef? Dengys ymchwil fod gan ymarferion grŵp fanteision corfforol a chymdeithasol enfawr.

Sut i helpu os cafodd rhywun godwm

26

1 Peidiwch â cheisio eu codi'n syth – os nad oedd yn llithriad neu fagriad cyflym a'ch bod yn gwybod eu bod yn iawn. Byddant angen ychydig o funudau i ddod dros y sioc gyntaf ac i'r corff arwyddo unrhyw anafiadau.

2 Gwnewch yn siw'r fod y person mor gysurus ag sydd modd – rhowch glustog (neu gôt wedi'i rholio fyny os tu allan) dan eu pen a chanfod rhywbeth cynnes i'w roi drostynt. Gofynnwch iddynt i anadlu'n araf ac yn dawel.

3 Ffoniwch am help, drwy ddeialu 999 os oes angen.

4 Os credwch nad ydynt wedi anafu ac y gallant sefyll ar eu traed, gwelwch faint y gallant ei wneud ei hunan drwy ddefnyddio'r dechneg ar dudalen 21. Mae hyn yn fwy diogel i chi a hefyd yn arfer da iddynt rhag ofn y byddant yn syrthio eto pan fyddant ar ben eu hunain.

5 Bydd eich gallu i helpu yn dibynnu ar ba mor gryf a pha mor iach ydych chi ac ac ar eu nerth a'u cydbwysedd nhw. Y ffordd fwyaf diogel yw'r dechneg a ddisgrifir ar dudalen 21: byddwch yno i'w llywio, neu gynorthwyo dim ond digon nad yw'n risgio unrhyw anaf i'r naill na'r llall ohonoch chi.

6 Ceisiwch beidio eu codi ond os yw'n rhaid i chi ac nad oes unrhyw help arall o gwmpas – ac os ydych yn ddigon ffit – mae'n well i chi sefyll tu ôl iddynt, plygu eich pengliniau gyda'ch breichiau o amgylch eu canol (nid dan eu breichiau). Cyfrwch i dri gyda'ch gilydd, wedyn safwch ar yr un pryd â'ch gilydd.

7 Pan fyddant yn eistedd ac y gallwch eich dau orffwys, sganwch nhw eto am anafiadau. Dywedwch wrth eich meddyg teulu am y codwm fel y gallant roi cyngor a chymorth ar ostwng risgiau yn y dyfodol.



Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n syrthio'n gyson?

Mae cynnyrch defnyddiol
a all helpu – gall
ffisiotherapydd neu
therapydd galwedigaethol
mewn clinig codymau roi
cyngor amdanynt.



Gallai goleuadau
a gaiff eu
gweithredu gan
symud fod yn
ychwanegiad
gwych i'ch cartref



Crynodeb: ein negeseuon allweddol i CHI

28

Nid yw codymau yn rhan anochel o heneiddio. Gall y rhan fwyaf gael eu hatal – heb i chi orfod aros dan do neu gwtogi ar eich gweithgareddau arferol

Mae heneiddio'n effeithio ar gydbwysedd, nerth cyhyrau ac esgyrn – mae'r un peth i bawb. Ond gall pawb ohonom ddiogelu ein hannibyniaeth yn hirach drwy gymryd ychydig o gamau syml.

Mae ychydig o ymarferion rheolaidd a chynyddu gweithgaredd dyddiol yn helpu cydbwysedd a nerth cyhyrau.

Nid yw'n rhaid i ddiogelu eich cartref rhag codwm fod yn gostus; mae'n bennaf am sylwi ar risgiau bach y gellir eu datrys yn rhydd ac yn gyflym.

Gallai ymarfer sut i godi o'r llawr os cawsoch godwm achub eich bywyd.

Poenwch lai a mwynhau bywyd yn fwy drwy gymryd yr ychydig o fesurau ataliol syml yma!

Rhestr wirio

Gwneud heddiw

- Gwneud apwyntiad gyda'r meddyg teulio i adolygu fy meddyginiaeth (os na wnaethpwyd hynny am 12 mis) neu i siarad am fy mhenstandod neu ansadrwydd.
- Gwneud apwyntiad am brawf llygaid.
- Cadw fflachlamp ger y gwely, gadael golau'r landing/ cyntedd ymlaen yn y nos.
- Tynnu/tapio carped sydd wedi treulio, cael sliperi newydd os yw'r hen rhai wedi treulio a chael gwared â llanast ac annibenod, yn arbennig mewn coridorau, ystafelloedd gwely ac o amgylch drysau.

Gwneud heddiw a phob diwrnod

- Cadw fy ffôn symudol arnaf, wedi ei siarsio a'i throi ymlaen

- Cynyddu fy lefelau ymarfer – a chodi a cherdded/yimestyn bob 20 munud tra'n eistedd
- Tynnu ymarferion t16-17 o'r llyfryn, eu rhoi ar yr oergell a'u gwneud!
- Anelu i fwyta 2-3 dogn o fwyd cyfoethog mewn calsiwm mewn diwrnod.
- Gofyn i fy fferylllydd am atodiadau fitamin D a chael 10 munud yn yr haul rhwng mis Mai a mis Medi.
- Derbyn na allaf yfed cymaint o alcohol ag yr arferwn.
- Dweud wrth fy meddyg teulu os wyf yn syrthio

Byddaf yn ymchwilio nawr ac yn anelu gorffen y mis hwn

- Cael esgidiau sy'n ffitio'n iawn.
- Ail-drefnu cypyrddau'r gegin i osgoi ymestyn mor aml.
- Cael cloch a/neu goler liwgar ar gyfer fy nghath neu fy nghi.
- Gweld y meddyg teulu am broblemau anymatalrwydd iwrin neu wneud apwyntiad yn y clinig anymatalrwydd.
- Canfod ceiropodydd a threfnu

apwyntiad os oes angen.

- Dod o hyd i ddsbarth cyfagos ar nerth neu ta'i chi.
- Gwneud cynllun codymau, gan roi dŵr, clustogau a blancedi mewn lleoedd allweddol.
- Archebu canllawiau llaw/matiau dim llithro ar gyfer yr ystafell ymolchi.
- Gofyn am asesiad o beryglon cartref. Gofyn am unrhyw help sydd ei angen gyda newidiadau strwythurol i'r tŷ/gardd i wella diogelwch
- Meddwl: a yw fy nghartref yn ddigon cynnes? Os na, ymchwiliwch sut y gellid gwella hyn.

- Dod o hyd i drydanydd cymwys os oes angen i mi newid goleuadau a hefyd dasgmon lleol sydd ag enw da ar gyfer gwneud mân swyddi fel newid bylbiau a gosod rheiliau ac ati.
- Ymchwilio cymhorthion cerdded ac offer defnyddiol arall fel sy'n briodol. (Mae gan Age UK a Cyngor Ar Bopeth help ar wybodaeth ariannol).



**TORRWCH Y RHESTR WIRIO
YMA ALLAN A'I CHADW'N
AGOS ATOCH**

Cysylltiadau Defnyddiol

Saga

Gwybodaeth am ddim ar bob math o iechyd a llesiant i bobl dros 50 saga.co.uk/magazine

Later Life Training

Dosbarthiadau ymarfer www.laterlifetraining.co.uk (Cliciwch ar LLT Instructor Locator)

30

CSP (Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi)

Gallwch gael eich cyfeirio gan ffisiotherapydd at eich meddyg teulu, eich atgyfeirio eich hunan mewn rhai ardaloedd neu ddod o hyd i ffisiotherapydd preifat lleol yn physio2u.co.uk

GIG Cymru

nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices
Llinell Gymorth: 0845 4647

GIG yr Alban

www.nhsinform.co.uk/falls Llinell
Gymorth: 0800 224488

Agile

Ffisiotherapyddion yn arbenigo mewn gweithio gyda phobl hy'n agile.csp.org.uk

GIG Gogledd Iwerddon

nidirect.gov.uk/keeping-mobile-and-preventing-falls

Age Cymru

Gwybodaeth ar atal codymau, gweithgaredd corfforol a gwasanaethau tasgmon mewn rhai ardaloedd. Ffoniwch yn rhad ac am ddim ar 08000 223 444 neu weld www.agecymru.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Osteoporosis

nos.org.uk
Llinell Gymorth: 0808 800 0035

Parkinson's UK

parkinsons.org.uk
Llinell Gymorth 0808 800 0303

NHS Choices

Mae'r daflen yma ac adnoddau eraill ar gael yn nhs.uk/healthy-bones nhs.uk/conditions/falls

RNIB

Cyngor ar wella goleuadau yn eich cartref rnib.org.uk
Llinell Gymorth: 0300 123 9999

BAOT (Cymdeithas Brydeinig Therapyddion Galwedigaethol)

cot.co.uk/

Ychwanegu at Fywyd

Mae www.ychwaneguatfywyd.co.uk yn hunanasesiad cyfrinachol hawdd ei ddefnyddio a gallwch ei wneud ar-lein neu ar y ffôn



Darllenwch ein cyngorion ar atal codymau yn saga.co.uk/falls



Gwasanaethau Codymau

Mae ymyriad cymunedol atal codymau ar gael fel rhan o'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff. Eich meddyg teulu yw'r person gorau i gysylltu ag ef/hi am hyn, ac i gael cyngor a gwybodaeth leol am wasanaethau, gan gall amrywio o ardal i ardal

Gallwch ofyn am asesiad am ddim o beryglon cartref. Fel arfer therapyddion galwedigaethol sy'n eu cynnal, felly gwiriwch gyda'ch meddyg teulu a/neu adran Gwasanaethau Cymdeithasol eich awdurdod lleol.

Mewn rhai ardaloedd, mae'r Gwasanaeth Tân yn cynnig gwiriad diogelwch cartref Atal Codymau am ddim. Mae'n wasanaeth newydd ond mae'n ymestyn yn raddol. Felly ffoniwch rif dim-argyfwng eich gwasanaeth tân lleol (dim 999) i holi os ydynt yn ei gynnig.



Am Ffisiotherapi

Mae ffisiotherapi'n gwella iechyd corfforol a meddwl, yn gwrthdroi dibyniaeth ac yn gwella ansawdd bywyd ar gyfer pobl hŷn gydag ystod eang o gyflyrau. Yn ogystal ag atal afiechyd, mae'n helpu pobl i aros yn egnïol a chael adferiad ar ôl syrthio, salwch ac anafiadau.

I ganfod sut y gall ffisiotherapi eich helpu, ewch i csp.org.uk/livelong neu ffonio'r CSP ar 020 7306 6666.

**I gael mwy o wybodaeth o'r adnodd yma ewch i
www.csp.org.uk/publications/get-go-guide-staying-steady**



A oedd y canllawiau yma'n ddefnyddiol?

Os felly, mae ystod eang o newyddion a chyngor awdurdodol ar iechyd ar gael ar wefan Saga saga.co.uk/health

Hefyd mae mwy o erthyglau defnyddiol ar iechyd ar gael yn Saga Magazine bob mis. I gael copi am ddim, ffoniwch 0800 056 1057* gan roi cod FG015.

*Dim ond ar gael i breswylwyr y Deyrnas Unedig mae'r cynnig ar gael ac mae'n amodol ar argaeledd. Caiff eich cylchgrawn am ddim ei bostio atoch o fewn dwy wythnos. Mae'r llinellau ar agor rhwng dydd Llun a dydd Gwener, 9am-5pm.



Ydych chi angen ychydig o help adref?

Cynlluniwyd Saga Healthcare i helpu pobl hŷn i aros yn annibynnol ond dal i gael y gefnogaeth maent ei hangen - o help gydag ymweliad i'r siopau i ofal iechyd arbenigol a chymorth yn ystod y nos.

Ffoniwch 0800 145 5566 i gael mwy o wybodaeth.

001361



**GET
UP**

AND

GO

*a guide to
staying steady*



Brought to you by:



In association with



CHARTERED SOCIETY
OF PHYSIOTHERAPY
CYMDEITHAS SIARTREDIG
FFISIOTHERAPI



Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Contents

- 3 ○ Introduction
- 4 ● Am I at risk of a fall?
- 6 ● How to reduce your risk
- 10 ● Fall-proof your home
- 12 ● Stay safe out and about
- 14 ● Keep moving for a balanced life
- 16 ● Six exercises for strength and balance
- 18 ● Never step on a banana skin!
- 20 ● Getting up from a fall
- 22 ● If you fall and can't get up
- 24 ● Help prevent other people falling
- 26 ● How to help if someone has fallen
- 28 ○ Summary: key messages
- 30 ○ Useful contacts




Test yourself!

Suspect you're slowing down? Take the timed online Get Up and Go test to see if you could be steadier on your pins.

Visit www.csp.org.uk/timedupandgo to find out more

Welcome

DON'T FALL FOR IT! **It's time to tackle some myths about falling**



Share this with friends.
Download an online
copy from our website at
saga.co.uk/falls

35

Only really frail or infirm people fall, don't they?

Not at all. One in three people over 65 – plenty of them in decent health – will have a fall this year. However it's true that our risk of falling increases as we age: half of all people over 80 will fall at least once a year.

It's just an inevitable part of getting older, isn't it?

Not necessarily. Experts believe the vast majority of falls could be prevented with some fairly modest changes to our lifestyle and homes. Medically speaking, though, falls are often a warning sign that something isn't quite right – but it's often something quite treatable.

How do I know my risk?

Go through our checklist overleaf: you might be surprised by how many boxes you tick.

Then take a few minutes to read this booklet. With falls robbing many older people of their hard-won health and independence, – and costing us all £2.3 billion a year – it could be the most valuable time you spend today!

Am I at risk of a fall?

Everyone is more at risk of a fall as they age; it's a big cause of hospital admissions and can result in serious injuries and long-term complications. Falling can also contribute to a loss of confidence and independence



Clearly we can't change our biological age, but by understanding what puts us at risk, we can take preventative action.

If you've fallen before, you're right at the top of the risk list for another one, so it's even more vital to take the steps outlined in this booklet.

So take a look at the checklist opposite and see how many you tick. Then read the following pages to find out why our fall risk increases as we age – and the many positive and easy steps we can all take to cut that risk and protect our freedom, whether we're 65 or 95!

Checklist

- I have had a fall but not seen anyone about it
- My GP hasn't reviewed my medication in the past year
- I often need to get up in the night to go to the loo
- I am probably not as active as doctors recommend (30 minutes moderate activity five times a week).
- I sometimes feel dizzy or light-headed on standing or walking
- I struggle with basic maintenance on my home
- I wear bi-focals or vari-focals
- I haven't had an eye test in the past 12 months
- I sometimes feel weak when I get up from a chair or the bed
- A bit of clutter has built up at home over the years
- I probably don't drink enough fluids (1.6 litres/3 pints a day for women; 2 litres/3.5 pints for men).
- My slippers have that 'lived-in' look
- Taking care of my feet is quite difficult these days
- I have a long-term condition such as Parkinson's, heart disease/stroke, arthritis, COPD, diabetes, dementia
- I save electricity by turning off unnecessary lights
- My alcohol intake is probably more than GPs' recommended limits (14 units per week)
- I don't get out as much as I'd like because I worry about tripping, I feel unsteady
- If I had a fall I would probably be too embarrassed to tell anyone
- I often get my feet tangled up in things that could trip me; my pets or grandchildren running around worry me sometimes: they make me feel wobbly!
- I am not always that warm at home

How to reduce your risk

38

Looking at photographs taken 30 years ago reveals how our bodies have changed on the outside – admittedly, not always a joyful lesson! But what about the changes on the inside? We can't see them, but they can put us at greater risk of falling

We can't stop the ageing process, but we can counteract some of the effects with a few gentle tweaks to our lifestyle.

Previous falls (with or without injury) are one of the biggest independent risk factors for falling again; guidelines recommend that if you have or have had a fall you should get yourself reviewed if this has not been done automatically.

Mention it to your GP or physiotherapist at your next routine appointment. If you are not seeing someone regularly, make a specific appointment to see someone to discuss it.



Balance

We rely on our balance to stay upright when we over-reach for something or trip up. But as we age, our balance reaction times get slower and so do reflexes. That makes it harder to regain balance, especially when doing something quickly.

What can I do ?

It's surprisingly easy to improve your balance: see centre pages (16-17) for some simple regular exercises (no Lycra required!)



Muscle strength and joints

Between the ages of 50 and 70, we lose about 30% of our muscle strength, which isn't great news if we're trying to regain our balance or stop a fall.

What can I do ?

Regular physical activity strengthens muscles, whatever your age. The recommended activity level is 30 minutes, five times a week: gardening, vigorous housework, cycling and daily walks all count. Experts also advise twice-

weekly muscle-strengthening exercises for the over-65s.

Bones

Bones naturally become more brittle as we age, which makes a fracture more likely if we do fall. This is true for both men and women, but is especially true in post-menopausal women.

What can I do ?

Weight-bearing activities are also great for maintaining strong bones, and a healthy balanced diet will help ensure you get enough calcium to maintain bone strength. Vitamin D, which helps the body absorb calcium, can be obtained from exposure to sunlight and from some foods. Certain groups of the population are at risk of not getting enough vitamin D. The Government recommends people 65 years and over, those not exposed to much sun, and those with darker skin, all take a daily vitamin D supplement (10 micrograms). Sunlight exposure without sunscreen should be limited to 10 mins per day on the arms and face between May and September but NO burning!

Rushing for the loo

If you hurry, especially in the dark at night, it can make falls more likely. And 3-6 million people over 60 in the UK have urinary incontinence problems.

What can I do ?

Incontinence can be improved and sometimes cured – talk to your continence nurse or physiotherapist. You can also refer yourself to a local continence clinic, which can recommend exercises and give advice. Some continence medications can also make you dizzy – let them know. csp.org.uk/conditions/incontinence

Multiple medications

The older we get, the more likely we are to be prescribed medications for several different health conditions; it's estimated that 36% of people over 75 are on four or more different drugs. Some common ones are associated with dizziness, drops in blood pressure when you stand up, or sleepiness – all of which can raise the risk of falling.

Talk to your GP if you are experiencing any of these



"It was only when a new young GP started at the surgery that I had all my medication reviewed, and she reduced some of my doses. I feel much better and no longer feel so dizzy when I stand up."

problems and ask whether your medication should be adjusted.

What can I do ?

Never stop taking any prescribed medication suddenly. If you suspect one or more of your medications is making you dizzy or faint, see your GP – and make sure the GP reviews your prescriptions every 12 months. (That's every six months if you are over 75 or taking four or more medications.) Watch out for alcohol intake: you may find you can't drink the same quantity you used to without feeling dizzy or ill, and it may interact with prescribed medications.

Eyesight changes

It's not just 'old-age long sight' that can cause vision problems. Ageing can decrease contrast sensitivity (making it harder to see the edge of steps and kerbs), alter depth-perception and cause visual field disturbances – all of which make you more likely to fall.


What can I do

Have a sight examination yearly, even if you think you're fine (it's free for over-60s) as the optician is also checking for glaucoma, cataracts, macular degeneration and diabetic retinopathy. Don't rely on supermarket reading glasses long-term: it's rare for both eyes to require identical correction.

Alcohol

As we get older, drinking the same amount results in higher blood alcohol concentration. This is because fat replaces muscle as we age, and alcohol is not drawn into body fat as well as it is into muscle.

Older people are more likely to experience unsteadiness after drinking alcohol, and so are more susceptible to falls.


The risk of unsteadiness after drinking alcohol increases with age



Fall-proof your home

42

Six out of ten falls happen in the home or garden. Not surprising, as homes get old too: carpets get worn, clutter builds up and we may not stay on top of maintenance as we once did

Often we don't notice problems because we've lived with them so long. But clutter can present a very real risk for falls. So take a few minutes to look round your home with a critical eye, using the checklist below.

Lighting

- Did you know that 60-year-old eyes need three times more light than 20-year-old eyes? Consult a trusted, professional electrician about your lighting options – such as branched lights to replace single bulbs – to increase light without glare.
- Avoid trailing cables from lamps that could trip you.
- Consider installing two-way switches on the landing/hall and/or extra stair lighting. Wire

in a smoke alarm at the same time – one more hazard sorted!

- Always use your bedside light when getting up at night; if the switch is not easily accessible keep a good torch by the bed.
- Never walk about in the dark: if you regularly get up for the loo, keep a landing light on.

Living areas

- Check all rugs have a non-slip underlay and replace worn ones. Consider replacing frayed carpets, or ask someone to tack them down.
- Cable tidies and/or boxes will organise jumbled wires by the TV, computer or music centre. Tape any trailing extension leads to skirting boards.



Read how to make decluttering simple at saga.co.uk/magazine

"I always hated the idea of hand rails and non-slip mats everywhere - it was a sign you were getting old. But making a few little changes at home has actually given me more freedom and confidence, not less."

- Clear away clutter, especially in the hall/landing and doorways.
- Never store items on the stairs!
- A surprising number of people trip over their pets. Buy them a bright collar, and a bell to alert you to their presence.

Kitchen/bathroom

- Continually reaching up for things? Rearrange cupboards so that frequently used items are within easy reach.
- Clear up spills straight away.
- Always use a non-slip mat in the bath/shower.
- Consider installing grab rails in the bathroom.

Garden

- Keep paths free of moss and leaves. Repair any cracks in paving.
- Ensure your back/front doors and garage are well-lit.
- Consider installing safety rails on your steps.

Hot tip:

You can request a home hazard assessment for you or someone you're worried about. Ask your GP what's available locally, usually from your Occupational Therapy Service, local council or Fire and Rescue Service.

Stay safe out and about

44

There's no reason to curtail your activities away from home because you are worried about falling, but it makes sense to take some simple precautions

In the street

- Take your time and don't rush. Scan an area for trip hazards – cracked pavements, obstacles and uneven surfaces – before walking.
- Carrying shopping bags can obstruct your view of the pavement; consider using a rucksack instead (it's also better for your back).
- Watch out for shop entrances with 'lipped' door frames, especially if you're stepping inside out of bright light; give your eyes time to adjust to the darker conditions.
- Watch out for subtle changes of gradient, especially near pedestrian crossings.
- Keep your bus pass/money near to hand so you don't have to root around in your bag. That way you'll stand a better chance of boarding safely.
- Don't be afraid to ask the bus driver to wait until you're seated before moving off.
- Don't worry if you think you're being slow and inconveniencing others: staying safe is more important. Chances are that no one has noticed anyway.



"I didn't really like the idea of a walking stick, so my son bought me a top-of-the-range mountaineering pole, which we've adjusted to the right length. It started as a bit of a joke but I wouldn't be without it now."

Walking aids

Don't be embarrassed to use a walking aid if it helps you stay steady. It's important a stick is the right length: level with your wrist crease when your arm is down by your side. It should also have a rubber end ('ferrule') to stop it slipping; replace worn-out ones promptly. If a stick is no longer quite enough, talk to your physiotherapist about getting a walking frame or rollator (wheeled frame).



Rucksacks are great for carrying shopping



Keep moving for a balanced life

We've seen how ageing impairs balance, muscles and joints. And this is made worse if we spend long periods sitting down

The more active you can be – and the more you break up your day so you're not sitting for extended

periods – the more you can offset the effects of ageing.



What can I do

When watching TV, roll your shoulders regularly and get up and walk about in every ad break or between programmes.

These activities are all fantastic for maintaining balance and mobility:

- ✓ Gardening
- ✓ Housework
- ✓ Walking to the shops rather than driving/getting the bus
- ✓ Strengthening and balance fitness classes
- ✓ Yoga
It's never too late to learn
- ✓ T'ai chi
The slow, gentle movements are proven to improve balance in older adults
- ✓ When sitting, keep your back as straight as possible to avoid developing a stooped posture – the enemy of good balance.



Managing your fears

Some people get so worried about falls that they restrict their movement and spend long periods sitting down. This harms balance, body strength and mobility, which in turn makes a fall even more likely. It's a vicious circle that damages confidence and independence.

If this is you, set yourself small, gradual goals taking the steps in this booklet. Enlist friends/relatives to help, stay positive, and practise relaxation exercises for anxious moments.

Speak to a physiotherapist for advice, or contact your local falls service; your GP will have contact details for these.

6 exercises for strength and balance

48

Try these six simple exercises two or three times a week – every day if you like – and you should soon notice improvements to your co-ordination and balance



- MAKE SURE THE CHAIR YOU USE IS STURDY
- WEAR SUPPORTIVE SHOES
- IF YOU EXPERIENCE CHEST PAIN, DIZZINESS OR SEVERE SHORTNESS OF BREATH, STOP AND CALL YOUR GP OR CALL 111
- A SLIGHT SORENESS THE DAY AFTER IS QUITE NORMAL



Heel Raises

Stand tall, holding the back of a sturdy kitchen-type chair or kitchen sink, then lift your heels off the floor, taking your weight onto your big toes. Hold for three seconds, then lower with control. Repeat 10 times.

Toe Raises

Stand tall holding the same support, then raise your toes – taking your weight on your heels. Don't stick your bottom out. Hold for three seconds, then lower with control. Repeat 10 times.

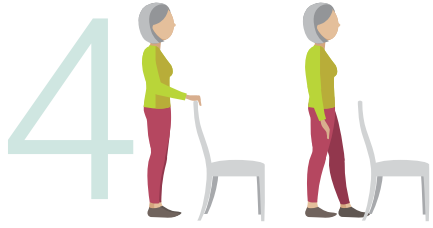


Find a wealth of health information at saga.co.uk/falls



Sit to Stand

Sit tall near the front of a chair with your feet slightly back. Lean forwards slightly and stand up (with hands on the chair if needed). Step back until your legs touch the chair then slowly lower yourself back into the chair. Repeat 10 times.



Heel-Toe Stand

Stand tall, with one hand on your support. Put one foot directly in front of the other to make a straight line. Look ahead, take your hand off the support and balance for 10 seconds. Take the front foot back to hip width apart. Then place the other foot in front and balance for 10 seconds.



Heel-Toe Walking

Stand tall, with one hand on a support like a kitchen cabinet. Look ahead and walk 10 steps forwards, placing one foot directly in front of the other so that the feet form a straight line. Aim for a steady walking action. Take the feet back to hip width apart, turn around and repeat the steps in the other direction.



One-Leg Stand

Stand close to your support and hold it with one hand. Balance on one leg, keeping the support knee soft and your posture upright. Hold the position for 10 seconds. Repeat on the other leg.



WHY NOT PULL OUT THESE CENTRE PAGES AND KEEP THEM ON THE FRIDGE?

Never step on a banana skin!

(and other ways to avoid slips and trips)

It's only cartoon characters who slip on banana skins – that risk is rather obvious to the rest of us. But how many other common slipping and tripping risks do we ignore?

Here's our top six:

- 1 **Badly fitting shoes.** Our feet change shape as we age and lose some feeling and flexibility, so a well-fitted shoe is vital; what fitted 10 years ago may not be right any more. See the buying guide opposite.

- 2 **Trailing clothes.** Always take time to tie belts or cords on clothes and dressing gowns – or remove them altogether.

- 3 **Hem trousers that are too long.**

- 4 **'Shuffly' walking.** It's easy to get into the habit of not lifting your foot as high as you used to when walking, but it increases your chance of tripping. The exercises on page 16-17 will help.

- 5 **Worn-out slippers.** They may be like old friends, but it's time to say goodbye to your slippers if they have holes in their soles, frayed uppers, broken-down backs or the fit is 'sloppy'. Slippers should fasten, stay on and provide grip.

- 6 **Walking in socks/tights on hard floors.** Never, ever do it (wear the new slippers instead!)



How to choose shoes

Soles should be thin enough for you to feel and 'read' the ground under your feet, but have enough cushioning for shock-absorption, as well as tread for gripping.

Heels should be low and broad for maximum stability. Choose a round or square-toed style to give your toes more space – and enough depth so you can wriggle them inside.

Shoes should be long enough so your toes don't touch the end and should provide support around the middle part of your foot.

Go for styles with fastenings such as laces to give support. Avoid ballet pumps and flip-flops!

Hot tip:

Don't buy shoes in the morning – they may feel tight in the afternoon when your feet have swollen a bit.

"I'm only 65 so hardly consider myself old, but I went flying after tripping over a cracked paving stone I've walked on every day for years. I think I'd got into the habit of not concentrating or lifting my feet up properly."



Taking care of your feet

See your GP if you have painful, swollen or tingling feet that are hampering mobility; it's possible something can be done to help.

Trim toenails regularly (straight across only) and keep your feet well-moisturised to avoid painful cracking.

Use a pumice stone on hard skin. If footcare is becoming tricky, see a podiatrist.

Getting up from a fall

If you should fall, lie still for a minute, stay calm and check for injuries. If you are unhurt and think you can get up, follow the steps opposite (rest between each one if you need to). If you know you can't get up, or feel pain in your hips or back if you move, see overleaf for ways to summon help



1



Roll on to your side, then push up on to your elbows.

2



Use your arms to push yourself on to your hands and knees.

3



Crawl to a very stable piece of furniture (a sturdy chair or bed) and hold on to it for support.

Hot tip:

If you can't get on to all fours, bottom-shuffle or roll to a low surface like the bottom stair or sofa. Sit with your back to it, put your arms behind you on to the surface and push up with your hands and feet, lifting your bottom onto the surface. If using the stairs, go up to the next step before standing up.

4



Slide or raise the foot of your stronger leg forwards so it's flat on the floor.

5



Lean forwards and push up using your arms and front leg, slowly rising to standing position.

6



Turn around and sit down. Sit for a minute or two to rest.

"I slipped in the kitchen and couldn't get up. Afterwards, my daughter suggested I practised while she was there to help. I felt silly crawling around the house, but now I feel much more confident about getting up on my own."

If you fall and can't get up

54

Follow these steps – and they will be a lot easier if you've already done a bit of forward planning

To get help

- Use your pendant alarm if you have one or call nearby neighbours on your phone – put them on speed dial now.
- Use your phone to call 999.
- Bang on the wall, radiator or floor.
- Stay warm. Cover yourself with anything you can find – tablecloth, blanket, rug or coat.
- Put a cushion under your head or roll up an item of clothing.
- Keep moving. Roll from side to side and move your limbs as pain allows to help keep you warm and maintain circulation.
- Keep your fluids up if you can reach a drink.

Planning ahead

It makes sense to prepare yourself and your home just in case the worst happens. Then you can get on with enjoying life, knowing that you've done the groundwork.

- Make sure you've read pages 10-11 of this guide and made your house as fall-proof as possible.
- Place cushions and blankets around the house at floor level so that, if you do fall, you can keep warm and comfortable while waiting for help.
- Use your common sense on placement: they need to be easily accessible but should be stored so they don't cause a hazard in themselves!
- Put a bottle of water with the cushions so you can stay hydrated while waiting.



- If you have a cordless landline phone, carry it in your pocket.
- Get a mobile phone if you don't already have one and keep it (switched on) in your pocket or on a belt. Programme in the phone numbers of neighbours or friends/relatives nearby who could help if you fell.
- Consider getting a community alarm. You wear it like a pendant, or on your wrist, and when you press a button the control centre will telephone your nominated key holder(s) so they can check on you.

"I can't tell you how humiliating and miserable it was lying on the floor, waiting two hours until my home help found me. Now I carry a simple old-style mobile phone - my grandson jokes that it's 'Grandpa's brick' - and I feel much safer."



Place cushions, blankets and water around your home



Help prevent other people falling

People at risk of falls are often reluctant to discuss it because they fear their independence will be taken away from them. It's up to us – their friends, relatives and neighbours – to persuade them that the opposite is true: that by taking positive steps to prevent falls they will preserve their health and independence for longer



Use your detection skills to spot the risk factors for falls




Be sensitive and empathetic if introducing the topic. Start with “You seem a bit unsteady, which must be annoying. I hear you can do something about that...”

Turn detective to find out why they may be falling or are at risk. The earlier potential problems are spotted, the better the outcome.

- Has their vision become markedly worse recently? Suggest an eye test.
- Are they dizzy? Ask the GP to check their medications.
- Are they shuffling when they walk? They may need to do flexibility and strength exercises so they can lift their feet higher.
- Are they walking very slowly? Perhaps a fear of falling is slowing them down, or do you find that the person is getting forgetful or muddled (which is linked to a higher falls risk)?

Encourage them to talk to their GP about dealing with any medical problems. In some cases they could be referred to a local falls clinic. A physiotherapist can



“I’m a private person and the thought of exercise classes always filled me with dread. But I have to confess I love the fitness class in our local church hall. I’m fitter and have made good friends - we have such a laugh together and I feel more positive about life generally.”

give advice about strengthening and balance exercises.

Give them a copy of this booklet and encourage them to carry out the actions recommended in it. Ask if they would like you to look round their home to see if you can spot and remove any obstacles or fall risks. See pages 10-11 and 28-29 for advice on fall-proofing their environment.

The exercises on pages 16-17 are especially useful. If they seem unmotivated and/or depressed, could you do the exercises with them? Is there a local older people’s exercise group they could join? Research shows group exercise has huge physical and social benefits.

How to help if someone has fallen

1 Don't try to get them up straight away – unless it was a quick slip or trip and you know they're fine. They will need a few minutes, just to get over the immediate shock and for the body to signal any injuries.

2 Make sure the person is as comfortable as possible – putting a pillow (or rolled up coat if outside) under their head and finding something warm to keep them covered. Get them to take slow, calm breaths.

3 Call for help, by dialling 999 if necessary.

4 If you think they are uninjured and can get up, see how much of it they can do themselves using the technique on page 21. This is both safer for you, and also good practice for them in case they fall again when alone.

5 Your ability to help will depend on your physique and health and on their strength and balance. The safest way is the technique described on page 21: be there to guide them, or assist only enough that risks no injury to either of you.

6 Try not to lift them, but if you have to and there is no other help around – and if you are fit enough – you are best off standing behind them, bending your knees, with your arms around their middle (not under their arms). Count to three together, then both stand up at the same time.

7 When they're seated and you can both rest, scan them again for injuries. Tell their GP about the fall so they can give advice and assistance on cutting future risks.

**Do you know
someone who
falls regularly?**

There are some useful products that may help – a physiotherapist or occupational therapist at a falls clinic will be able to advise on them.



Motion-activated lights could be a great addition to the home



Summary: our key messages to YOU

60

Falls aren't an inevitable part of ageing. Most can be prevented – without you having to stay indoors or cut back on your normal activities

Ageing affects balance, muscle strength and bones – it's the same for everyone. But we can all protect our independence for longer by taking simple steps.

A few regular exercises and stepping up daily activity helps balance and muscle strength. Fall-proofing your home needn't be costly; it's mostly about spotting small risks that can be easily and quickly sorted out.

Practising how to get up from the floor if you do fall could turn out to be a life-saver. Worry less and enjoy life more by taking these few simple preventative measures!

Checklist

I'll do it today

- Make a GP appointment to review my medication (if it hasn't been done for 12 months) or to talk about my dizziness or unsteadiness.
- Make an eye-test appointment.
- Put a torch by the bed, keep landing/hall lights on at night.
- Remove/tape down frayed carpet, replace worn-out slippers and clear clutter, especially in passageways, bedroom and round doorways.

I'll do it today and every day

- Keep my mobile phone on me, charged and switched on.



Read our gripping Diary of a Broken Ankle at saga.co.uk/falls

- Increase exercise levels – and get up and walk/stretch every 20 minutes while sitting.
 - Tear out the p16-17 exercises, stick them on the fridge, and do them!
 - Aim for 2-3 servings of calcium-rich food a day.
 - Ask my pharmacist about vitamin D supplements and get 10 minutes in the sun from May-September.
 - Accept I may not be able to drink as much alcohol as I used to.
 - Tell my GP if I fall.
- I'll investigate now, and aim to complete this month**
- Get properly fitting shoes.
 - Reorganise kitchen cupboards to avoid reaching up so often.
 - Get a bell and/or bright collar for my cat or dog.
 - See the GP about any urinary incontinence problems, or refer myself to the continence clinic.
- Find a podiatrist and book an appointment if necessary.
 - Locate a strength and balance or t'ai chi class nearby.
 - Make a fall plan, putting water, cushions and blankets in key locations.
 - Order hand-rails/non-slip mats for the bathroom.
 - Ask for a home hazard assessment. Seek any help needed with structural changes to house/garden to improve safety.
 - Think: is my home warm enough? If not, investigate how this can be improved.
 - Find a qualified electrician if I need to change lighting. Plus a local approved handyman for odd jobs such as changing bulbs and fitting rails etc.
 - Investigate walking aids and other helpful equipment as appropriate. (Age UK and the Citizens Advice Bureau have information on financial help.)



WHY NOT CUT OUT THIS CHECKLIST AND KEEP IT NEAR YOU?

Useful Contacts

Saga

Free information on all kinds of health and wellbeing over 50
saga.co.uk/magazine

The Chartered Society of Physiotherapy

You can be referred to a physiotherapist by your GP, self-refer in some areas or find a local private physio at physio2u.co.uk

Agile

Physiotherapists specialising in working with older people
agile.csp.org.uk

Age Cymru

Information on falls prevention, physical activity and handyman services in some areas. Call free on 08000 223 444 or see www.agecymru.org.uk

NHS choices

Find this leaflet and other resources at nhs.uk/healthy-bones
nhs.uk/conditions/falls

British Association of Occupational Therapists

cot.co.uk/

Later Life Training

Exercise classes
www.laterlifetraining.co.uk
(Click on LLT Instructor Locator)

The NHS in Wales

nhsdirect.wales.nhs.uk/
localservices
Helpline: 0845 4647

The NHS in Scotland

www.nhsinform.co.uk/falls
Helpline: 0800 224488

The NHS in Northern Ireland

nidirect.gov.uk/keeping-mobile-and-preventing-falls

National Osteoporosis Society

nos.org.uk
Helpline: 0808 800 0035

Parkinson's UK

parkinsons.org.uk
Helpline: 0808 800 0303

RNIB

For advice on improving the lighting in your home
rnib.org.uk
Helpline: 0303 123 9999

Add to your life

Addtoyourlife.co.uk is a confidential and easy-to-use self-assessment which can be undertaken online or by telephone





Falls Services

A community falls prevention intervention is available as part of the National Exercise Referral Scheme. Your GP is the best person to contact about this, and for local advice and information about accessing services, as it can vary depending on where you live.

You can ask for a free home hazard assessment. Occupational therapists usually carry them out, so check with your GP and/or local authority Social Services department.

In some areas, the Fire Service offers a free Falls Prevention home safety check. It's a new service but is gradually expanding. So ring your local fire service's non-emergency number (not 999) to see whether they offer it.



About Physiotherapy

Physiotherapy improves physical and mental health, reverses dependency and enhances quality of life for older people with a wide range of conditions. Not only does it prevent ill health, it helps people to stay active and recover from falls, illness and injury.

To find out how physiotherapy can help you, visit csp.org.uk/livelong or ring the CSP on 020 7306 6666.

For further copies of this resource visit
www.csp.org.uk/publications/get-go-guide-staying-steady



Did you find this guide useful?

If so, find a wide range of authoritative health news and advice on Saga's website saga.co.uk/health

Plus you'll find more informative health features in *Saga Magazine* every month. For a free copy, ring **0800 056 1057*** quoting code FG015.

*Offer is available to UK residents only and subject to availability. Your free magazine will be posted within two weeks. Lines are open weekdays Monday to Friday, 9am-5pm.



Need a little help at home?

Saga Healthcare is designed to help older people stay independent but still get the support they need – from help with a trip to the shops to specialist healthcare and night-time assistance.

Just ring **0800 145 5566** to find out more

001361



Date of publication 2016