

Säkerhet I HEMMET

HÄR ÄR EN CHECKLISTA PÅ SAKER DU KAN GÖRA FÖR ATT ÖKA SÄKERHETEN I HEMMET.
ENKLA ÅTGÄRDER SOM MINSKAR RISKEN FÖR FALLOLYCKOR.

ALLMÄNT

- Mattor ökar risken för att du halkar eller snubblar. Ta bort dem eller lägg halkskydd under.
- Fäst sladdar så att de inte ligger lösa på golvet.
- Se till att du har bra belysning i alla rum.
En tumregel: För "vanliga glödlampor" ska man välja minst lika många watt som sin ålder. Är man äldre ska man gärna välja 75 w eller mer.
- Tänd nattlampor som lyser upp vägen till toaletten.
- Skaffa gärna en extra bärbar telefon som du kan ha nära till hands.
- Placera föremål du använder ofta så att du lätt når dem.
- Höga trösklar ökar risken för att snubbla.

TRAPPOR

- Det är bra med en stadig ledstång och halkskydd på trappstegen.
- Halkskydden kan gärna vara i en stark färg.

HALL

- Se till att du har en stadig stol att sitta på när du tar av och på skorna.
- Dörmattan bör vara halkfri och hel i kanterna.

Bättre
balans

SOVRUM

- Ha en lampa bredvid sängen så att du lätt kommer åt att tända.
- Placera en telefon lättillgänglig vid sängen.
- Ta det alltid lugnt när du stiger upp. Sitt kvar en stund på sängkanten.
- Sitt ner när du tar av och på kläderna.

BADRUM

- Använd halkskydd i badkar och dusch.
- Sitt gärna ner när du duschar, duschpall eller duschbräda.
- Montera handtag som stöd vid badkar, dusch och toalett.
- Lägg en halkfri matta på golvet som du kan sätta fötterna på när du har badat eller duschat.
- Våta golv är hala golv.

KÖK

- Placera köksredskap som du använder ofta så att du når dem utan stol eller stege.

FIXARTJÄNST ELLER LIKNANDE

- Be om hjälp med gardinbyten, lampbyten eller annat som du har svårt att göra.