

# Kunnskap for en tryggere hverdag

## TRYGG HJEMME PÅ ELDRE DAGER

**Med stigende alder opplever de fleste at synet blir dårligere, hørselen svekkes, reaksjonsevnen reduseres, man mister muskelstyrke og noen blir ustø.**

Dette er helt naturlige alderstegn, men også en del av forklaringen på at eldre oftere rammes av skader og ulykker. Det er normalt å bruke medisiner når en blir eldre, noen av disse kan gjøre en svimmel.

De fleste ulykker skjer hjemme eller i nærmiljøet og enkle tiltak kan bidra til en tryggere hverdag. Vi trenger f.eks. mer lys jo eldre vi blir. God belysning, spesielt i trapper og ganger er viktig. Røykvarslere redder liv – men kun hvis du hører den. Hvis hørselen er svekket kan tekniske løsninger som kombinerer lyd og lysvarsling være til god hjelp. Sko som sitter godt på foten og stødige møbler man kan støtte seg på er viktig hvis man er ustø. Vintertid skal refleks og brodder være letttilgjengelige.

**Bruk sjekklisten – for en sikrere hverdag.**



**Skadeforebyggende forum - interesseorganisasjon og faglig aktør. Gjennom informasjon og samarbeidstiltak arbeider vi for en tryggere hverdag**

# SJEKKLISTE



1. Mosjoner regelmessig
2. Gjør balanseøvelser hver dag
3. Ha god belysning hjemme
4. Ha en NØD-telefonliste lett tilgjengelig
5. Husk å slå av komfyren, slukk lys og hold kjøkkenbenken rundt komfyren fri for brennbart materiale
6. Sjekk at du hører brannalarmen og husk å skift batteri
7. Ha anti-skli i badekaret, i dusjen og på baderomsgulvet og gjerne støttehåndtak på badet
8. Fest ledninger slik at ingen snubler
9. Bruk anti-skli på trappenesen i trappene innendørs, og hvis det er mulig monter trappegelender på begge sider av trappen.
10. Bruk refleks
11. Bruk brodder når det er glatt ute
12. Gå igjennom medisiner med legen. Det er normalt å bruke medisiner når en blir eldre, noen av disse kan gjøre en svimmel.