

KUNNSKAP FOR EN TRYGGERE HVERDAG

TRYGG HJEMME

Med økt alder opplever de fleste at synet blir dårligere, hørselen svekkes, og reaksjonsevnen reduseres. Man mister muskelstyrke og balansen blir dårligere.

Dette er helt naturlige alderstegn og en del av forklaringen på at eldre oftere rammes av skader og ulykker. Mange eldre bruker medisiner. Noen av disse kan gjøre en svimmel, noe som kan øke risikoen for skader ytterligere.

De fleste ulykker skjer hjemme eller i nærmiljøet. Enkle tiltak kan bidra til en tryggere hverdag. For eksempel trenger vi mer lys jo eldre vi blir. God belysning, spesielt i trapper og ganger, er viktig.

Røykvarsler 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 robuste møbler å støtte seg på er viktig hvis man er ustø. Om vinteren skal refleks og brodder være lett tilgjengelige.

Bruk huskelisten - for en sikrere hverdag



**Skadeforebyggende forum,
en uavhengig organisasjon som arbeider
for å forebygge skader og ulykker**

HUSKELISTE



1. **Mosjoner regelmessig**
 2. **Gjør daglige balanseøvelser**
 3. **Sørg for god belysning, spesielt i trapper og inngangspartier**
 4. **Fest ledninger og teppekanter, og fjern andre snublefeller**
 5. **Sørg for gripevennlige rekkverk og anti-skli på trappenesen**
 6. **Bruk anti-skli i badekaret, i dusjen og på baderomsgulvet og støttehåndtak på badet**
 7. **Sjekk at du hører brannalarmen og husk å skifte batteri**
 8. **Installer komfyrvakt og hold kjøkkenbenken rundt komfyren fri for brennbart materiale**
 9. **Bruk refleks**
 10. **Bruk brodder når det er glatt ute**
 11. **Gå gjennom medisinlisten sammen med fastlegen**
 12. **Ha nødnumrene og telefonnum-mer til naboer lett tilgjengelig**
- Brann 110**
-
- Politi 112**
-
- Ambulanse 113**
-
- Lokal legevakt 116 117**
-