# Trygghet i hjemmet:

## Den eldre delen av befolkningen bor i større grad enn før i egne hjem eller omsorgsboliger. Da blir det gjerne behov for ekstra hjelp og tiltak i boligen. I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen, men en rekke mindre forbedringer kan du gjøre selv. Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være oppmerksom på farene der de kan oppstå.

* De fleste ulykker skjer i hjemmet.
* Den vanligste hjemmeulykken er fall
* De fleste skader blant eldre er fallskader



**Tiltak du kan gjøre selv:**

**Inngangsparti:**

* Ha en sekk med sand eller grus stående ved inngangsdøren.
* Bruk brodder under skoene
* Bruk utelys med fotocelle, lyset slår seg automatisk på når det blir mørkt.
* Monter støttehåndtak og/eller rekkverk ved inngangspartiet

**Forflytning innendørs:**

* Bruk lamper med godt lys
* Anti-sklibelegg i trappen og marker evt trinnene i kontrastfarger
* Monter rekkverk i trapp
* Bruk stødige innesko
* Fjern gulvtepper eller legg dem på sklisikkert underlag og fest hjørner med dobbeltsidig tape.
* Fjern dørterskler til de rommene som benyttes hyppigst.

**Tiltak du kan gjøre selv:**

**Kjøkkenet:**

* Sett de tingene som brukes mest i benkehøyde.
* Sjekk at komfyren er slått av etter bruk, evt monter komfyrvakt
* Ha et brannteppe tilgjengelig

**Stua:**

* Møbler slik at det er lett å bevege seg i rommet.
* Sørg for god belysning
* Unngå ledninger som ligger løst på gulvet og unngå bruk av skjøteledninger.

**Bad og toalett:**

* Legg sklisikker matte/remse i bunn av badekar/dusj.
* Monter støttehåndtak ved badekar/dusj og toalett.
* Det kan være lurt å benytte seg av dusjkrakk eller badekarsete.

## Hva kan du gjøre selv:

**Soverommet:**

## Sørg for at veien til toalett ikke er overmøblert og at det er god belysning.

## Mange blir lett svimle når de reiser seg fra sengen – bli stående et øyeblikk før du begynner å gå. Støttehåndtak eller ganghjelpemidler kan være lurt.

## Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengelig bryter.

## Det kan være lurt å ha en lommelykt i nattbordsskuffen.



## Hva kan vi hjelpe til med?:

## Foreta ett hjemmebesøk med samtale, kartlegging og veiledning.

## Tilby tilpasset treningsprogram som kan utføres på egenhånd i

## hjemmet.

## Søke Nav hjelpemiddelsentral om aktuelle hjelpemidler.

Kontaktinformasjon ergo-/ fysioterapiavdelingen:

Besøksadresse:

Helsehuset Råde

Skoleveien 1

1640 Råde

Telefon:

Ergoterapeut Anders Bjørnebekk 48156500

Fysioterapeut Kristine Hoel 98240175



**Trygghet i hjemmet for eldre – enkle tiltak gjør hverdagen din tryggere**

**Et tilbud til innbyggere i Råde kommune**

