

Rör dig tryggt

– en checklista för hemmet

Den här checklistan hjälper äldre personer och deras närstående att beakta faror i hemmet och att minska risken för fallolyckor.

Gå noggrant igenom listan och märk ut de punkter ni redan har beaktat. Stanna upp och fundera på vad som kan förbättras eller korrigeras om någon punkt är obeaktad.

- ☐ — Är de föremål du dagligen behöver lättta att nå?
- ☐ — Är golvet i din bostad halkfritt?
- ☐ — Har du halkskydd under dina mattor eller hörnvakter så de hålls släta?
- ☐ — Är alla gångvägar fria från föremål?
- ☐ — Är elsladdarna fästa så att de inte ligger där du går?
- ☐ — Har du en stabil hushållsstege i bostaden?
- ☐ — Finns det en sittplats i hallen där du kan ta på och av dig skorna?
- ☐ — Är trösklarna i din bostad tillräckligt låga?
- ☐ — Finns det handtag på wc:n och vid behov en toalettförhöjare som gör det lättare att komma upp?
- ☐ — Är halksyddet tillräckligt i tvättutrymmena?
- ☐ — Finns det handtag i bastun och tvättutrymmena samt duschstol eller badkarsstol?
- ☐ — Är din säng tillräckligt hög eller har sängkanten ett stöd, så att du enkelt kan resa dig?
- ☐ — Är de hjälpmedel du använder ändamålsenliga och i skick, och kontrolleras de regelbundet?
- ☐ — Är det rätt storlek på dina inneskor och har de stadig sula?
- ☐ — Är belysningen i din bostad tillräcklig och är brytarna tillräckligt många?
- ☐ — Har du nattlampa så du ser att gå på toa nattetid?

Källa:

Nätverket för förebyggande av olyckor. Checklista för äldre.

www.kotitapaturma.fi/sv/materialbank/sakerhetstester/checklista-till-hjalp-for-aldre-och-deras-narstaende