

Trygghet i hjemmet for eldre

Nødnummer

Brann

110

Politi

112

Ambulanse

113



Den eldre delen av befolkningen bor i større grad enn før i egne hjem eller i 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 mer oppmerksom på farene der de kan oppstå.

Enkle tiltak gjør hjemmet ditt tryggere



Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i eller nær hjemmet.

For personer over 65 år skyldes 80–90 % av skadene hvert år fallulykker.

Gjennomsnittlig omkommer det over 60 personer i brann hvert år.
8 av 10 omkommer i bolig.

De fleste ulykker skjer plutselig og når man minst venter det. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere.

Hvordan er det i din bolig?

Hva vet du om farene for hjemmeulykker?

ADKOMST – INNGANGSPARTI

TILTAK

Fare for fall utendørs

- Strø – ha en sekk med sand eller grus stående.
- Bruk brodder under skoene.
- Bruk utelys med fotocelle. Lyset slår seg da på automatisk når det blir mørkt.
- Montér et støttehåndtak ved inngangsdøren.

Fare for fall innendørs

1. I trapp

- Bruk lamper som gir godt lys.
- Legg anti-sklibellegg i trappen og markér eventuelt øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.
- Montér gripevennlig rekkverk på begge sider av trappen.

2. Ved dørterskler/løse tepper

- Bruk stødige innesko.
- Fjern gulvtepper eller legg dem på sklisikkert underlag og fest hjørnene med dobbeltsidig tape.
- Fjern dørterskler til de rommene som benyttes hyppigst.

Tiltak på kjøkkenet



KJØKKEN	TILTAK
<p>Fare for brann</p> <ol style="list-style-type: none">1. Komfyr eller andre elektriske apparater2. Oppvaskmaskin3. Avtrekksvifte	<ul style="list-style-type: none">• Sjekk alltid at komfyren er slått av etter bruk. Det anbefales å montere en komfyrvakt som vil slå av komfyren før det oppstår brann.• Ha et brannteppe tilgjengelig på kjøkkenet. Vann må ikke brukes ved en komfyrrann.• Slå av eller trekk ut støpselet til elektriske apparater (kaffetrakter, vannkoker og lignende) etter bruk, eller bruk tidsur for utkobling.• Om du har gasskomfyr - vær påpasselig med å få montert gassventilen skikkelig før bruk. Ved brann på gasskomfyr - slukk med pulverapparat.• Unngå å bruke oppvaskmaskinen om natten og når du forlater boligen.• Pass på at avtrekksviften er fri for fett og støv.
<p>Fare for fall</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sett de mest brukte tingene i benkehøyde.• Bruk en stødig gardintrapp med ramme å holde seg i når du skal hente noe høyt oppe.

Tiltak i stua

STUA	TILTAK
<p>Fare for fall</p> <ol style="list-style-type: none">1. Overmøblering2. Dårlig belysning3. Løse lampeledninger og lignende	<ul style="list-style-type: none">• Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet. Møbler, som for eksempel tyngre stoler, kan være gode å støtte seg i.• Sørg for god belysning, men bruk lyspærer som lampen er beregnet for.• Unngå ledninger som ligger løst på gulvet og unngå bruk av skjøteledninger. Få heller en elektriker til å montere flere stikkontakter.



Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag.

Fare for brann

- Vær varsom med røyken i sofaen eller godstolen.
- Bruk eventuelt et ikke-brennbart røykeforkle/teppe.
- Pass på at det ikke er glør i asken når du tømmer askebeget.
- Ikke forlat levende lys og la de stå støtt i god avstand til brennbart materiale som gardiner, møbler og lignende.
- Unngå brennbare lysestaker, lysmansjetter, lysdekorasjoner og tette lysholdere.
- Dersom et telys flammer opp, bruk brannteppe – ikke vann.
- Ved vedfyring eller oppvarming med gass – pass på at det er god trekk.
- Brennbart materiale som gardiner og møbler må ikke komme for nær ovner. Klær må ikke tørkes på ovner.
- Få montert gassventilen på gassovnen skikkelig før bruk. Monter gjerne en gassdetektor.
- Gassovner og flyttbare elektriske ovner bør kun brukes når man er tilstede i boligen. Slike ovner bør slås av om natta.
- Alkoholpyrt peis må være slokket og kald før påfylling av alkohol.
- Har TV av/på-knapp så bruk denne til å slå av TV for kvelden.

Tiltak på bad og toalett

BAD OG TOALETT	TILTAK
Fare for fall Glatte og våte underlag på gulv og i badekar/dusj	<ul style="list-style-type: none">• Det er lurt å ha en stabil krakk i dusjen.• Legg skliskker matte/remser i bunnen av badekar/dusj.• Montér håndtak ved badekar/dusj og toalett.
Fare for brann Vaskemaskin og tørketrommel	<ul style="list-style-type: none">• Unngå bruk av vaskemaskin og tørketrommel om natten og når du forlater boligen.• Rens lofilteret hver gang tørketrommelen er brukt.
Skal du fornye badet, ta ut badekaret og installér dusj uten kabinett.	<ul style="list-style-type: none">• Fjern høye baderomsterskler.• Legg varmekabler i gulvet slik at fuktigheten i gulvet tørker opp raskere.



Tiltak på soverommet



SOVEROM	TILTAK
Fare for brann	<ul style="list-style-type: none">• Røyk aldri på senga.• Kontrollér at røykvarsleren høres godt på soverommet, også når døren er lukket.• Unngå å lade elektriske apparater som for eksempel mobiltelefon og PC om natten.• Varmetepper/puter må slås av før du sovner. De skal ikke brettes under bruk.
Adkomst, bevegelse og rømning	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for at veien til toalettet 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. Støtthåndtak kan være lurt.• Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengelig bryter.• Det kan være lurt å ha en lommelykt i nattbordsskuffen.

Viktig å huske!

Brannsikkerhet

Varsling: Har du røykvarsler som du kan høre?

- Det bør være minst en røykvarsler i hver etasje og disse bør helst være koblet sammen.
- Røykvarsler må testes hver måned og batteri må skiftes en gang i året.
- Det finnes også andre varslingssystemer (lys, lyd, vibrasjon, direkte varsling og lignende).

Slokking: Har du slukkeutstyr som du greier å bruke alene?

- Slukkeutstyr skal kunne brukes i alle rom og må være lett tilgjengelig. Slukkespray kan være et nyttig tillegg.
- Håndholdt slukkeapparat: sjekk månedlig at nåla i trykkmåleren står på det grønne feltet. Vend apparatet en gang i kvartalet.
- Hvis du har husbrannslange, skal den være tilkoblet kran og bør kontrolleres hvert år.

Redning: Klarer du å komme deg ut av boligen ved egen hjelp dersom det skulle oppstå en brann?

- Øv på evakuering fra boligen en gang hvert halvår.

Elsikkerhet

Har du skrusikringer, bør de strammes til hvert halvår. Jordfeilsbryter bør testes hver måned. Hvis dette er vanskelig, så be om hjelp.

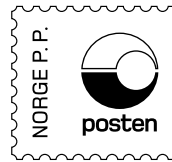
Ta kontakt med elektriker:

- Dersom sikringene går ofte.
- Ved svimerker i støpsler, kontakter, lamper og lignende.
- Dersom anlegget ikke er sjekket på ti år.
- Ved arbeid som må gjøres på det elektriske anlegget.

Det er forbudt å oppbevare brannfarlig gass i kjeller og på loft.

Hvem kan gi råd og hjelp?

TILTAK	KONTAKT
Forebyggende hjemmebesøk	• Kontakt din kommune.
Boligforbedringer	• Kontakt din kommune eller husbanken. Lån- og tilskuddsordninger finnes.
Tekniske hjelpemidler	• Kontakt ergoterapeuten/fysioterapeuten og hjemmesykepleien i kommunen.
Snømåking, innkjøp og ærend, mindre monteringer/reparasjoner	• Kontakt kommunen, en frivillighetssentral eller andre tjenester som «eldre hjelper eldre»-tjeneste.
Elektriske installasjoner	• Kontakt elektriker.
Brannsikring	• Kontakt brann- og feiervesenet i kommunen.



Til egne notater:

**Enkle tiltak kan i mange tilfeller redusere risikoen for ulykke betraktelig.
Kommer du på noe i din egen bolig som kan utgjøre en mulig ulykkesrisiko?
Vent ikke med å forebygge – begynn i dag!**