

Tryggleik i heimen for eldre

Nødnummer

Brann

110

Politi

112

Ambulanse

113



Den eldre delen av befolkninga bur i større grad enn før i eigne heimar eller i omsorgsbustader. Då blir det gjerne trong for ekstra hjelp og tiltak i bustaden.

I nokre tilfelle treng bustaden ombygging og tilpassing, men ei rekkje mindre forbetringar kan du gjere sjølv.

Du kan førebyggje ulukker gjennom tiltak i bustaden og ved å vere meir merksam på farane for ulukker der dei kan oppstå.

Enkle tiltak gjer heimen din tryggare



Blant menneske over 65 år skjer 6 av 10 ulukker i heimen eller i nærleiken av heimen.

For personar over 65 år kjem 80–90 % av skadane kvart år frå fallulukker.

Gjennomsnittleg omkjem det 60 personar i brann kvart år, og åtte av ti som omkjem i brann, gjer det i bustad.

Dei fleste ulukker skjer plutselig og når ein minst ventar det. Enkle tiltak kan gjere heimen din tryggare.

Korleis er det i bustaden din?

Kva veit du om farane for heimeulukker?

TILKOMST – INNGANGSPARTI

TILTAK

Fare for fall utandørs

- Strø – ha ein sekk med sand eller grus ståande.
- Bruk broddar under skorne.
- Bruk utelys med fotocelle. Lyset slår seg då på automatisk når det blir mørkt.
- Montér eit støttehandtak ved inngangsdøra.

Fare for fall innandørs

1. I trapp

- Bruk lamper som gjev godt lys.
- Legg anti-sklibelegg i trappa og markér eventuelt øvste og nedste trappetrinn med ein kontrastfarge.
- Montér gripevenleg rekkverk på båe sider av trappa.

2. Ved lause teppe/dørtersklar

- Bruk innesko med god sole og støtte.
- Fjern golvteppe eller legg dei på sklisikkert underlag og fest hjørna med dobbeltsidig tape.
- Fjern dørtersklar til dei romma som blir mest brukte.

Tiltak på kjøkenet



KJØKEN	TILTAK
<p>Fare for tenning/brann</p> <ol style="list-style-type: none">1. Komfyr eller andre elektriske apparat2. Oppvaskmaskin3. Avtrekksvifta	<ul style="list-style-type: none">• Sjekk alltid at komfyr er slegen av etter bruk. Det vert anbefalt å montere ei komfyrvakt som vil slå av komfyren før det oppstår brann.• Ha eit brannteppe tilgjengeleg på kjøkenet. Vatn bør ikkje brukast ved ein komfyrbrann.• Slå av eller trekk ut støpselet til elektriske apparat (kaffitraktar, vasskokar og liknande) etter bruk, eller bruk tidsur for utkopling.• Om du har gasskomfyr – ver påpasseleg med å få montert gassventilen skikkeleg før bruk. Ved brann på gasskomfyr – slukk med pulverapparat.• Unngå å bruke oppvaskmaskina om natta og når du forlèt bustaden.• Pass på at avtrekksvifta er fri for feitt og støv.
<p>Fare for fall</p>	<ul style="list-style-type: none">• Set dei mest brukte tinga i benkehøg.• Bruk ei stødig gardintrapp med ramme å halde seg i når du skal hente noko høgt oppe.

Tiltak i stova

STOVA	TILTAK
<p>Fare for fall</p> <ol style="list-style-type: none">1. Overmøblering2. Dårlig belysning3. Lause lampeledningar og liknande	<ul style="list-style-type: none">• Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet. Møblar som til dømes tyngre stolar kan vere gode å stø seg i.• Syt for god belysning, men bruk lyspærer som lampa er berekna for.• Unngå leidningar som ligg laust på golvet og bruk av skøyteleidningar. Få heller ein elektrikar til å montere fleire stikkontaktar.



Fjern teppa eller legg dei på sklisikkert underlag.

Fare for brann

- Ver varsam med røyken i sofaen eller godstolen.
- Bruk eventuelt eit ikkje-brennbart røykeforkle/teppe.
- Pass på at det ikkje er glør i oska når du tømmer oskebeget.
- Ikkje forlat levande lys og la dei stå støtt i god avstand til brennbart materiale som gardiner, møbler og liknande.
- Unngå brennbare lysestakar, lysmansjettar, lysdekorasjonar og tette lyshaldarar.
- Dersom eit telys flammar opp, bruk brannteppe – ikkje vatn.
- Ved vedfyring eller oppvarming med gass – pass på at det er god trekk.
- Brennbart materiale som gardiner og møblar må ikkje kome for nær omnar. Klede må ikkje tørkast på omnar.
- Få montert gassventilen på gassomnen skikkeleg før bruk. Montér gjerne ein gassdetektor.
- Gassomnar og flyttbare elektriske omnar bør kun brukast når ein er til stades i bustaden. Slike omnar bør slåast av om natta.
- Alkoholfyrt dekorasjonspeis må vere sløkt 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 golv og i badekar	<ul style="list-style-type: none">• Det er lurt å ha ein stabil krakk i dusjen.• Montér handtak ved badekar/dusj og toalett.• Legg sklisikker matte/remser i botnen av badekar/dusjen.
Fare for brann Vaskemaskin og tørketrommel	<ul style="list-style-type: none">• Unngå bruk av vaskemaskin og tørketrommel om natta og når du forlèt bustaden.• Reins lofilteret etter bruk av tørketrommelen.
Skal du fornye badet, ta ut badekaret og installer dusj utan kabinett	<ul style="list-style-type: none">• Fjern høge baderomstersklar.• Legg varmekablar i golvet slik at fukta i golvet tørkar opp raskare.



Tiltak på soverommet



SOVEROM	TILTAK
Fare for brann	<ul style="list-style-type: none">• Røyk aldri på senga.• Kontroller at røykvarslaren kan høyrast godt på soverommet.• Unngå å lade elektriske apparat som til dømes mobiltelefon og PC om natta.• Varmeteppe/puter må aldri brettast og må slåast av før du sovnar.
Tilkomst, rørsle og rømming	<ul style="list-style-type: none">• Syt for at vegen til toalettet er fri for hinder (ikkje overmøbler) og at det er god belysning.• Mange blir lett svimle når dei reiser seg frå senga – bli ståande ein augneblink før du byrjar å gå.• Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengeleg brytar.• Det kan vere lurt å ha ei lommelykt i nattbordskuffa.

Viktig å hugse!

Branntryggleiken

Varsling: Har du røykvarslar som du kan høyre?

- Det bør vere minst éin røykvarslar i kvar etasje og desse bør helst vere koplå saman.
- Røykvarslar må testast kvar månad og batteri må skiftast éin gong i året.
- Det finst også alternative varslingsystem (lys, lyd, vibrasjon, direkte varsling og liknande).

Sløkking: Har du sløkkjeutstyr som du greier å bruke ved eiga hjelp?

- Sløkkjeutstyr skal kunne brukast i alle rom og må vere lett tilgjengeleg. Sløkkjespray kan vere eit godt tilleggstiltak.
- Handhalde sløkkjeapparat: sjekk månadleg at nåla i trykkmålararen står på det grøne feltet. Vend apparatet ein gong i kvartalet.
- Dersom du har husbrannslange, skal den vere tilkoplå kran og bør kontrollerast kvart år.

Redning: Greier du å kome deg ut av bustaden ved eiga hjelp dersom det skulle oppstå ein brann?

- Øv på evakuering frå bustaden ein gong kvart halvår.

Eltryggleiken

Har du skrusikringar, så bør dei strammast til kvart halvår. Jordfeilsbrytar skal testast kvar månad. Dersom dette er vanskeleg, så be om hjelp til dette.

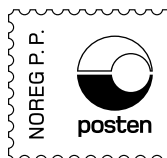
Ta kontakt med elektrikar:

- Dersom sikringane går ofte.
- Ved svimerke i støpsel, kontaktar, lamper og liknande.
- Dersom anlegget ikkje er sjekka på ti år.
- Ved arbeid som må gjerast på det elektriske anlegget.

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

Kven kan gje råd og hjelp?

TILTAK	KONTAKT
Førebyggjande heimebesøk	• Ta kontakt med kommunen din.
Bustadforbetringar	• Ta kontakt med kommunen din. Låne- og tilskotsordningar finst.
Tekniske hjelpemiddel	• Kontakt ergoterapeuten/fysioterapeuten og heimesjukepleia i kommunen.
Snømoking, innkjøp og ærend, mindre monteringar/reparasjonar	• Kontakt kommunen, en frivillighetssentral eller andre tjenester som «eldre hjelper eldre»-tjeneste.
Elektriske installasjonar	• Kontakt elektrikar.
Brannsikring	• Kontakt brann- og feiarvesenet i kommunen.



Til eigne notat:



**Enkle tiltak kan i mange tilfelle redusere risikoen for ulukke monaleg. Tenk førebygging!
Kjem du på noko i din eigen bustad som kan utgjere ein mogleg ulukkesrisiko?
Vent ikkje med å førebyggje – start i dag!**