

Trygghet i hjemmet for eldre



Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) skal ha oversikt over risiko og sårbarhet i samfunnet. Vi skal være pådriver i arbeidet med å forebygge ulykker, kriser og andre uønskede hendelser. Vi skal sørge for god beredskap og effektiv ulykkes- og krisehåndtering.

DSB ble opprettet 1. september 2003 og er underlagt Justis - og politidepartementet.



Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i hjemmet eller i hjemmets umiddelbare nærhet.

I 2006 omkom 64 mennesker i branner i Norge. 32 av disse var over 60 år. En stor andel av brannene skyldes elektrisk utstyr, feil bruk av dette, samt bruk av «bar ild».

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

Enkle tiltak gjør hjemmet ditt tryggere



De fleste foretrekker å bo i egne hjem så lenge som mulig. På våre eldre dager har vi gjerne behov for ekstra hjelp og tiltak i vår egen bolig. I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen. En rekke mindre forbedringer kan du imidlertid gjøre selv.

Hva kan du gjøre?

Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være mer oppmerksom på farene for ulykker der de kan oppstå.

Hvordan er det i din bolig?

Hva vet du om farene for hjemmeulykker?

Adkomst – inngangsparti

Fare for fall utendørs ved glatt føre

- Strø – ha en sekk med sand eller grus stående
- Bruk brodder under skoene
- Montér fotocelle på utelyset, slik at det slås på automatisk. Det finnes også lyspærer med innebygget sensor.

Fare for fall innendørs

1. I trapp – uten eller med dårlig rekkverk
2. Ved løse tepper

- Montér gripevennlig rekkverk på begge sider, legg evt. anti-sklibelegg i trappen
- Montér ny sterkere lampe
- Markér øverste og nederste trinn med en kontrastfarge.
- Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag
- Bruk innesko med stødig lest og hælkappe.

Tiltak på kjøkkenet



Kjøkkenet

Fare for antennelse/brann

1. Gjenglemte kokeplater eller andre elektriske artikler
2. Tørrkoking
3. Avtrekksvifta

Fare for fall under klatring

Tiltak

- Trekk ut kontakten til små-elektriske apparater etter bruk
- Sjekk alltid om plater og lignende er slått av før du går ut av huset og når du legger deg.
- Montér «komfyrvakt». Det finnes nyere komfyrer som slås automatisk av dersom det oppstår overoppheting
- Tidsur anbefales også på andre elektriske artikler som f.eks. kaffetrakter.
- Hold avtrekksvifta fri for fett og støv ved jevnlig rengjøring.
- Bruk en stødig gardintrapp med ramme å holde i
- Sett de mest brukte tingene nærmest benkehøyde.

Tiltak i stua

Stua

Fare for fall

1. Overmøblering
2. Dårlig belysning
3. Løse lampeledninger og lignende
4. Ved løse tepper

Tiltak

- Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet. Ta spesielt hensyn til dette dersom det er behov for hjelpemidler som f.eks. rullator, krykker e.l.
- Bruk sterkere lyspærer, men ikke sterkere enn det lampen er beregnet for - vær obs på brune flekker på lampeskjermen.
- Fest dem langs veggen. Montér flere stikkontakter slik at du unngår «ledningsvaser» og overdreven bruk av skjøteledninger.
- Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag
- Bruk innesko med stødig lest og hælkappe.



Andre gode råd:

- Pass på levende lys
- Unngå lysmansjetter og tette lys-/telysholdere
- Flyttbare ovner bør kun brukes som tilleggsoppvarming og bør bare brukes under tilsyn
- Vedfyring – pass på at det er god trekk
- Tørk ikke tøy på ovnen.



Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag.

Tiltak på bad og toalett

Bad og toalett

Fare for fall

Glatte underlag på gulv og i badekar

Skal du fornye badet, ta ut badekaret og installér dusj uten kabinett med god helling mot sluket

Tiltak

- Montér håndtak ved badekar/dusj og toalett
- Legg skliskker matte eller montér skliskre remser i bunnen av badekar/dusjen
- Det er lurt å ha en vannbestandig krakk i dusjen
- Fjern høye baderomsterskler
- Unngå vannsøl og glatt fottøy på flislagt gulv.
- Legg varmekabler i gulvet slik at fuktigheten i gulvet tørker opp raskere.



Tiltak på soverommet



Viktig å huske

- Montér minst en røykvarsler i hver etasje. Disse bør være serie koblet
- Røykvarsler må testes hver måned
- Batteriet skiftes en gang i året
- Husk å bruke stødig gardintrapp
- Brannslukningsutstyr må finnes lett tilgjengelig.

Soverom

Fare for brann

Adkomst, bevegelse og rømning

Tiltak

- Røyk aldri på senga
- Varmetepper/puter må aldri brettes - slå av strømmen og legg den bort før du sovner
- Kontrollér at røykvarsleren høres godt på soverommet - den kan også kobles til lys eller vibrator, evt. trygghetsalarm med direkte varsling til brannvesenet.
- Mange blir lett svimle når de reiser seg fra sengen - bli stående et øyeblikk før du begynner å gå
- Sørg for at gangveien til toalettet er fri for hindere (ikke overmøblér)
- Det er viktig med belysning mellom soverom og bad
- Sørg for en nattbordslampe med godt lys og en lett tilgjengelig bryter - bruk fast montert nattbordslampe
- Montér telefon ved senga.

Hvem kan gi råd og hjelp?



Det er fristende å ta sjanser og gjøre de samme vågestykkene som da man var yngre. Konsekvensen blir dessverre større og alvorligere i eldre år.

Bruk sunn fornuft! Finner du noe i din egen bolig som kan utgjøre en mulig ulykkesrisiko? Vent ikke med å forebygge skade
- **begynn i dag!**

Tiltak

Boligforbedringer

Tekniske hjelpemidler

Montering, reparasjoner, innkjøp og råd

Elektriske installasjoner

Brannsikring

Kontakt

- Ta kontakt med din kommune. Lån- og tilskuddsordninger finnes.
- Ergoterapeuten/fysioterapeuten og hjemmesykepleien i kommunen eller hjelpemiddelsentralen i ditt fylke.
- Kontakt kommunen eller en frivillighetssentral.
- Elektroentreprenører.
- Brann- og feiervesenet i kommunen.

Noen kommuner har organisert en type «eldre hjelper eldre-tjeneste». Sjekk om dette finnes i din kommune! De kan hjelpe med enkle reparasjoner og enklere tiltak nevnt i denne brosjyren!

