



## Eldre + bad

Tiden på badet kan være en hyggestund. Samtidig er det ekstra viktig å tenke på sikkerheten i dette rommet. Nye bad har som regel harde fliser på vegger og gulv, det kan gjøre et fall ekstra hardt.

### Fall

Vann gir våte og glatte flater som må sikres for å redusere risiko for fall. Sklisikring er kanskje det viktigste tiltaket på badet. Og godt lys er alltid viktig.

- Har du godt lys på badet, slik at du ser hvor du går og hva du gjør?
- Har du sklisikker matte eller lignende på badegulvet?
- Tørker du raskt opp vann fra gulvet for å unngå å skli?
- Har du montert håndtak i dusjen, badekaret og ved toalettet?
- Har du et solid møbel, en benk eller annet å støtte deg til om balansen svikter?
- Har du en stabil krakk som kan brukes i dusjen?
- Bruker du stødige innesko med såle som ikke sklir?

### Forgiftning

Det er normalt å bruke ulike medisiner når vi blir eldre. Medisinene kan utgjør en fare for forgiftning hvis vi tar feil type eller for mye – og i mange tilfeller hvis de kombineres med alkohol. Blanding av vaskemidler kan føre til at det dannes giftige gasser, så det er viktig å være bevisst på hva du bruker, og hva du har stående i skapene dine.

- Har du et system som sikrer at du tar riktige medisiner i rett mengde, til rett tid?
- Hvis medisinerne gjør deg svimmel, har du gått gjennom medisineren med legen?
- Leverer du tilbake medisiner du ikke lenger skal bruke?
- Oppbevarer du medisiner forsvarlig slik at ikke barn på besøk får tak i dem?
- Passer du på å ikke blande vaskemidler?

### Annet:

På badet må vi være ekstra forsiktige med elektriske artikler, slik at vi unngår støt. Vi må også tenke på at ting lett kan knuses.

- Har du såpe og shampo i emballasje som ikke knuses?
- Har du blandedbatterier med skåldingssikring?
- Fungerer elektrisk utstyr som det skal på badet?
- Er varmevifter eller lignende beregnet for våtrom og forsvarlig montert?
- Unngår du å bruke vaskemaskin og tørketrommel på natten?

**Risikorydding** har utarbeidet flere sjekkliste for å gå systematisk gjennom *hjemmet*. Sjekklistene er generelle veiledere for å fjerne farer i nærmiljøet, basert kunnskap om hvor og hvorfor skadene skjer. De vil aldri være helt komplette, eller passe nøyaktig for alle hus/hjem.

**Hovedregel:**  
Fjern vann fra gulvet når du har dusjet eller badet, spesielt hvis det ikke er varmekabler i gulvet.

