



## Eldre + hage og uteplass

Det ligger mye glede og mosjon utenfor inngangsdøra, enten det er å nyte livet i solveggen, møte kjente eller holde orden rundt hjemmet. For noen er hagen selve livet. Da er det viktig å ikke sette seg selv i farlige situasjoner.

### Fall

Jo eldre vi blir, jo større er risikoen for å falle. Mange faller og skader seg ute, i en glatt trapp, på vei til postkassen eller under hagearbeid. Vinteren er verst, men sikring mot fall kan redde liv og helse gjennom hele året. Noe av det viktigste du kan gjøre er å trene styrke og balanse.

- Har du strøsand tilgjengelig når det er glatt?
- Bruker du brodder når det er glatt?
- Gir utebelysningen godt nok lys?
- Er det montert gelender på begge sider av trappa?
- Holder du trappa ryddig for ting å snuble i?
- Har du fått fjernet snublekanter og løse gjenstander i inngangspartiet eller hagen?
- Får du hjelp til oppgaver som krever stige?
- Er du påpasselig med å sikre deg godt hvis du jobber i stige eller på tak?
- Bruker du stødige sko med såle som ikke sklir lett?

### Brann og brannskader

Grillen gir oss mye glede sommerstid, men den er også årsak til mange branner. Hvis du maler eller bruker kjemikalier som kan selvantenne, må avfallet håndteres på riktig måte

- Bruker du tennveske på grillen på en forsvarlig måte?
- Brenner du av fett som legger seg i grillen?
- Passer du på at grillen er ordentlig slukket eller gassen skrudd av når du har brukt den?
- Passer du på at asken er helt kald før du tømmer grillen?
- Kaster du brannfarlig avfall på en forsvarlig måte?

**Hovedregel:**  
Husk å kjenne  
din egen  
begrensning.  
Spør om hjelp  
om når det  
trengs – det er  
mange som vil  
bidra.



## Kutt

I hagen bruker vi mange forskjellig redskaper – noen av dem er skarpe og potensielt farlige både for deg selv, barnebarn og dyr som måtte ferdes på eiendommen.

- Får du hjelp til hogge ved, hvis du trenger det?
- Bruker du sikkerhetsutstyr hvis du selv hogger eller sager?
- Er hoggestabben stødig og solid?
- Oppbevarer du verktøy og redskap slik at de ikke kan falle ned eller skade deg på annen måte?
- Er du forsiktig med spisse og skarpe gjenstander når du beveger deg?

## Annet

Elektriske artikler som brukes utendørs må være i god stand og egnet for utebruk. Det er lurt å sjekke utstyret for skader og slitasje hvert år. Det samme gjelder hustaket, men et blikk fra bakken kan være nok om du ikke føler deg helt trygg på å bruke stige.

- Har du undersøkt at ledninger til gressklipper og annet elektrisk utstyr er hele?
- Passer du på at skjøteledninger du bruker ute, er beregnet til utebruk?
- Oppbevarer du kjemikalier på forsvarlig måte og i originalemballasje?
- Har du snøfangere montert på taket?
- Har du fått sjekket at ikke takstein er løse?
- Får du fjernet istapper før de blir store og farlige?



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