



Eldre + kjøkken

Kjøkkenet byr på både arbeid og hygge. Det er også det rommet hvor vi kanskje håndterer flest riskofaktorer, som kokende vann og elektriske artikler. I tillegg hankses vi med mange tunge ting, som gryter, fat og kaffekanner. Derfor er det ekstra viktig å sørge for at det er så trygt som mulig slik at en kan lage mat og hygge seg i trygge omgivelser.

Fall

Eldre har dårligere balanse enn yngre, derfor er det viktig å planlegge innholdet i kjøkkenskapene for å unngå fall. Grunnprinsippet er: Jo tyngre ting er, desto lavere bør de stå. I tillegg gjelder det å fjerne snublefeller. Fall med tunge og varme gryter blir fort alvorlig.

- Har du sørget for at tunge ting er plassert på de nederste hyllene?
- Har du tingene du bruker mest, lett tilgjengelig i benkehøyde?
- Har du en stødig krakk eller gardintrapp tilgjengelig hvis du må hente ting fra øverste hylle?
- Er løse hyller festet skikkelig til veggen?
- Har du samlet løse ledninger og sørget for at du ikke kan snuble i dem?
- Har du ryddet vekk løse gjenstander og andre snublefeller på gulvet?
- Har du god nok plass til å bevege deg mellom bord og stoler på kjøkkenet?
- Har du et stødig møbel, et håndtak eller annet å ta tak i hvis balansen svikter?
- Har du vurdert å få fjernet dørterskelen til rommet, hvis den er en snublefelle?
- Bruker du stødige innesko med såle som ikke sklir?

Brann og brannskader

Statistikken er tydelig. Hver fjerde boligbrann starter på kjøkkenet. Og personer over 70 år har størst risiko for å omkomme i brann. Med enkle tiltak og et ryddig kjøkken er det mulig å fjerne mye av risikoen.

- Har du montert røykvarsler på kjøkkenet og bytter batteriene hvert år?
- Har du sjekket at du hører røykvarsleren eller montert varsling med lys, tale eller vibrasjon?
- Trekker du ut stikkkontakten etter bruk av kjøkkenmaskiner?
- Slår kaffetrakteren seg av automatisk etter en stund?
- Har du sjekket at alle ledninger er hele og uskadet?
- Har du brannslukkingsapparat eller et brannteppe lett tilgjengelig?
- Har du fått installert komfyrvakt (sensor og strømavbryter)?
- Vasker du filteret i kjøkkenviften jevnlig?

Hovedregel:
God planlegging
og et ryddig
kjøkken med
god belysning
fjerner det meste
av risiko.



- Hvis du har gasskomfyr, er den sjekket jevnlig for å unngå gasslekkasjer?
- Holder du brennbare materialer unna komfyren og andre varmekilder?
- Unngår du å bruke oppvaskmaskinen på natten eller når du ikke er hjemme?
- Har du grytekluter lett tilgjengelig?

Annet

Kjøkkenet er et vanlig åsted for skader, uansett alder. Samtidig er det et rom vi benytter ofte. En grundig gjennomgang bidrar til at du unngår unødvendige skader på både deg selv, barnebarn og hjemmet.

- Har du godt lys på kjøkkenet, både der du går og der du jobber?
- Er kniver og andre spisse kjøkkenredskaper oppbevart slik at de ikke faller ned?
- Har du antisklimatter eller lignende under teppene dine?
- Vet du hvordan du bruker brannslukningsapparatet?
- Sjekker du jevnlig at brannslukningsapparatet er i orden?



Risikorydding har utarbeidet flere sjekklister for å gå systematisk gjennom *hjemmet*. Sjekklisterne 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.