



Eldre + trapp

Ei trapp kan være en utfordring for den som ikke lenger har så god balanse eller styrke. Da er det ekstra viktig at selve trappa er trygg – at den ikke er glatt og at det ikke ligger ulike gjenstander i den.

Fall

Trappa er kanskje det farligste stedet i huset, mange trappeulykker hvert år er et bevis på det. Her gjelder det å ta seg god tid og se hvor du setter beina.

- Har du tilstrekkelig lys i trappa, slik at du ser hvor du går?
- Kan du betjene lyset både fra toppen og bunnen av trappa?
- Har du passet på at det ikke ligger ting i eller ved trappa, som du kan snuble i?
- Har du passet på at det ikke ligger løse ledninger som du kan snuble i?
- Har du montert anti-skli på trappenesen eller sørget for at trinnene ikke er glatte på annen måte?
- Har du merket nederste og øverste trinn spesielt med kontrastfarge eller annet?
- Har du sklisikring under tepper som ligger inntil trappa?
- Har du sørget for at teppekantene ikke er plassert slik at du kan snuble i dem?
- Har trappa stødige gelendere som gir godt grep, helst på begge sider?
- Passer du på å ikke gå i trappa når den er nyvasket og våt?
- Har du sjekket at ingen av delene i trappa er løse?
- Bruker du stødige innesko med såle ikke sklir?



Hovedregel:

Sørg for at trappa er ryddig – og ta deg god tid.