

Kommentarer til innholdet i Tryggsekken

Tryggsekken inneholder en del produkter som kan være med å starte samtalen om trygghet i egen bolig. Merkene er ikke spesielt anbefalt av Skadeforebyggende forum, men eksempler på produkter som kan bidra til et tryggere hjem. Det kan være andre lignende produkter dere kjenner til, eller som de dere snakker med vet om. Diskusjon rundt temaet og produktene er bra.

Produktene kan kjøpes i ulike butikker, ofte de som har utstyr til hus og hage. Vi har kjøpt produkter på f.eks. Clas Ohlson, Kid, apotek, jernvarebutikker, Biltema og IKEA. Undersøk hvilke butikker som finnes i deres lokalmiljø. Mangler det noe lokalt, kan man veilede tilhørerne i å handle på nett.

ANTISKLI-MATTE TIL BADEKAR/DUSJ/BADEROMSGULV

- Våte fliser og badekar kan bli veldig glatte. Unngå fall på harde fliser.

LITEN SLUKKESKUM / SLUKKESPRAY

- Vanlige brannslukkere er ofte veldig tunge å løfte. En liten boks kan være fint å ha på kjøkkenet ved siden av komfyren.

MEDISINDOSETT

- Å glemme medisiner, eller å ta for mange, kan føre til ekstra svimmelhet og dårligere balanse.

BRODDER

- Fall på isen kan føre til hoftebrudd og andre skader. Men det er viktig å komme seg ut uansett føre, og da kan brodder eller piggsko være til god hjelp. Broddene i sekken er ikke nødvendigvis de beste, det kan dere snakke med tilhørerne om. Hvilke brodder foretrekkes, eller er piggsko bedre?
- Dere kan også tipse kjøpesentre, butikker og seniorsentre om å ha en stol ved inn- og utgangen slik at besøkende enkelt kan ta av og på seg brodder/piggsko.

ANTIGLI-MATTE TIL Å HA UNDER TEPPER

- Tepper er populært hos mange, særlig hvis det er gulvkaldt. Unngå å skli på teppene med antigli-matte under.

STIKK-KONTAKT MED TIMER

- Mange er redde for at de glemmer å skru av kaffetrakteren eller brødristeren. Med en slik bryter vil strømmen automatisk kuttes etter en gitt tid.

LOMMELYKT

- Det er lurt å ha en eller flere lommelykter liggende i tilfelle strømbrudd. Ha de på faste plasser og sjekk jevnlig at batteriet fungerer.

NATTBELYSNING (LITEN LYKT MED F.EKS. BEVEGELSESENSOR)

- Mange faller om natten på vei fra soverommet til badet. En slik lykt festes rett i stikkkontakten, og skrur seg på når den oppdager bevegelse. Det kan gi litt lys om natten dersom man ikke vil skru på vanlig belysning.

ELEKTRISKE TELYS

- Stearinlys er koselig, men kan være brannfarlige om man glemmer å slukke de eller bruker brennbare mansjetter. Elektriske «stearinlys» kommer i ulike størrelser, design og farger, og kan være vel så stemningsskapende.

ANTIGLI-TEIP (TIL F.EKS. TRAPPENESER)

- Trappen kan være et farlig sted, særlig hvis trinnene er glatte. Antigli-teip er en mulighet for å sørge for bedre grep. Sørg også for god nok belysning i selve trapperommet og et stødig håndtak hele veien.

REFLEKS

- Se andre og bli sett selv. Uten refleks er du først synlig på 25 – 30 meters hold. Bruker du refleks er du derimot synlig på hele 140 meters hold når bilen du møter bruker nærllys. Omregnet til sekunder har bilføreren 10 i stedet for 2 sekunder på å reagere. Det er ofte forskjellen på liv og død.
- Det er anbefalt å to reflekser på seg, en på hver side hengende i knehøyde. Refleksvester med refleks foran og bak er enda bedre.
- Husk at reflekser blir slitt og mister refleksjonsevnen, så det kan man gjerne kjøpe nye av.

SKAFORS EGEN PUSSEKLUT TIL BRILLER, SKJERMER OG ANNET GLASS

- En viktig forutsetning for å ikke snuble er å se godt. Minn tilhørerne på å sjekke synet og styrken på brilleglass jevnlig. Og at de bør pusse brilleglassene.

KLISTREMERKER TIL F.EKS. RULLATOR ELLER STOKK

- Klistremerkene viser nødnumrene og det er mulighet for å skrive egen adresse eller kontaktinfo til pårørende på dem. Det kan være nyttig om man har begynnende kognitiv svikt eller glemmer eiendelen sin et sted.

SKAFORS EGNE SIKKERHETSKORT

- Vi har fire ulike kort med tips til en tryggere hverdag: brann, fallulykker, medisiner og trygg i hjemmet.

FORSLAG TIL ANNET INNHOLD I TRYGGSEKKEN:

- Gåstaver
- Brannteppe
- Pigg/brodd til krykke/stokk
- Lyspære med sterk nok watt
- Komfyrvakt
- Røykvarsler (batterier til røykvarsler)
- Førstehjelpsskrin

HVILKE ANDRE PRODUKTER KAN BIDRA TIL TRYGGHET I HJEMMET?

