



**Hovedregel:**  
Sørg for at elektriske apparater ikke står på mens du sover.



## Eldre + soverom

Når vi sover, er vi mer sårbare enn ellers. Hvis vi i tillegg har svekkede sanser og mindre muskelstyrke, er det viktig å tilrettelegge soverommet slik at vi unngår skader.

### Fall

I små soverom kan det bli trangt og vanskelig å bevege seg. Da er det viktig å sørge for at det ikke ligger mange ting fremme som det er mulig å snuble i. Det er også viktig å øve på styrke og balanse.

- Har du sklisikring under tepper?
- Har du fjernet teppekanter, løse ledninger og andre snublefeller på gulvet?
- Har du et stødig møbel, et håndtak eller annet som støtte når du skal stå opp av senga?
- Har du god belysning på soverommet?
- Har du en fastmontert lampe ved senga med lett tilgjengelig bryter?
- Er veien til toalettet ryddig, og kan du enkelt slå på lyset hvis du må dit?
- Har du vurdert å få fjernet dørterskelen til rommet, hvis den er en snublefelle?

### Brann- og brannskader

Soverommet er til for hvile, og spesielt når vi sover er det viktig at det er trygt. Ikke alle tenker på at elektriske artikler alltid medfører en viss brannfare og skal brukes med fornuft – særlig på soverommet.

- Har du montert røykvarsler på soverommet, og bytter du batteriene hvert år?
- Har du sjekket at du hører røykvarsleren eller montert varsling med lys, tale eller vibrasjon?
- Trekker du ladere til mobiltelefon og PC ut av stikkontakten før du legger deg?
- Slår du av strømmen på varmeteppe og fjerner det før du legger deg?
- Slår du av TV-en, bordvifter eller andre elektriske apparater før du sover?
- Passer du på at skjøteledninger ikke blir overbelastet?
- Passer du på at det ikke ligger klær eller annet på varmekilder i soverommet?
- Hvis du røyker, unngår du å gjøre det i sengen?



# Skadeforebyggende forum

---

*Bli med på risikorydding – de fleste ulykker kan forebygges – ofte med enkle tiltak*

---

## **Annet**

Det er også viktig å ha en plan for hva du skal gjøre hvis det oppstår brann eller andre nødstilfeller.

- Har du et brannslukkingsapparat tilgjengelig?
- Sjekker du jevnlig at brannslukkingsapparatet er i orden?
- Vet du hvordan du bruker brannslukkingsapparatet?
- Klarer du å komme deg raskt ut av hjemmet i tilfelle brann?
- Har du telefon lett tilgjengelig, slik at du kan varsle hvis du skader deg?
- Har du en liste over nødnummer lett tilgjengelig i tilfelle ulykken er ute?



**Risikorydding** – Dette er en av flere sjekklister laget av Skadeforebyggende forum. Vi formidler kunnskap om hvor og hvordan ulykker skjer, og hva du kan gjøre for å forebygge dem.  
**Les mer på [www.skafor.org](http://www.skafor.org)**