



Hovedregel:
Fjern vann fra gulvet når du har dusjet eller badet, spesielt hvis det ikke er varmekabler i gulvet.



Eldre + bad

Tiden på badet kan være en hyggestund. Samtidig er det ekstra viktig å tenke på sikkerheten i dette rommet. Nye bad har som regel harde fliser på vegger og gulv, det kan gjøre et fall ekstra hardt.

Fall

Vann gir våte og glatte flater som må sikres for å redusere risiko for fall. Sklisikring er kanskje det viktigste tiltaket på badet. Og godt lys er alltid viktig.

- Har du godt lys på badet, slik at du ser hvor du går og hva du gjør?
- Har du sklisikker matte eller lignende på badegulvet?
- Tørker du raskt opp vann fra gulvet for å unngå å skli?
- Har du montert håndtak i dusjen, badekaret og ved toalettet?
- Har du et solid møbel, en benk eller annet å støtte deg til om balansen svikter?
- Har du en stabil krakk som kan brukes i dusjen?
- Bruker du stødige innesko med såle som ikke sklir?

Forgiftning

Det er normalt å bruke ulike medisiner når vi blir eldre. Medisinene kan utgjøre en fare for forgiftning hvis vi tar feil type eller for mye – og i mange tilfeller hvis de kombineres med alkohol. Blanding av vaskemidler kan føre til at det dannes giftige gasser, så det er viktig å være bevisst på hva du bruker, og hva du har stående i skapene dine.

- Har du et system som sikrer at du tar riktige medisiner i rett mengde, til rett tid?
- Hvis medisinerne gjør deg svimmel, har du gått gjennom medisineren med legen?
- Leverer du tilbake medisiner du ikke lenger skal bruke?
- Oppbevarer du medisiner forsvarlig slik at ikke barn på besøk får tak i dem?
- Passer du på å ikke blande vaskemidler?

Annet:

På badet må vi være ekstra forsiktige med elektriske artikler, slik at vi unngår støt. Vi må også tenke på at ting lett kan knuses.

- Har du såpe og shampo i emballasje som ikke knuses?
- Har du blandebatterier med skåldingssikring?
- Fungerer elektrisk utstyr som det skal på badet?
- Er varmevifter eller lignende beregnet for våtrom og forsvarlig montert?
- Unngår du å bruke vaskemaskin og tørketrommel på natten?