

Trygg hjemme

De fleste ulykker skjer hjemme eller i nærmiljøet. Enkle tiltak kan bidra til en tryggere hverdag. Med føre var-tenking og fysisk aktivitet kan du forebygge mange ulykker.

Styrke- og balanseøvelser forebygger fallulykker. Sko som sitter godt på foten og robuste møbler å støtte seg på er viktig hvis man er ustø.

Røykvarsler redder liv, men kun hvis du hører den. Hvis hørselen er svekket kan tekniske løsninger som kombinerer lyd- og lysvarsling være til god hjelp.

Fjern snublefeller og sjekk at du har god nok belysning! Med økt alder opplever de fleste at synet blir dårligere, hørselen svekkes og reaksjonsevnen reduseres. Man mister muskelstyrke og balansen blir dårligere. Dette er helt naturlige alderstegn og en del av forklaringen på at eldre oftere rammes av skader og ulykker.

Enkelte medisiner kan gjøre en svimmel, det kan øke ulykkesrisikoen. Forebygging av ulykker blir viktigere når du blir eldre.

***Bruk huskelisten –
for en sikrere hverdag***





Huskeliste

- Fest ledninger og teppekanter, og fjern andre snublefeller.
- Sørg for god belysning, spesielt i trapper og inngangspartier.
- Sørg for gripevennlige rekkverk og anti-skli på trappenesene.
- Bruk anti-skli i badekar, dusj og på baderomsgulvet, og sett opp støttehåndtak.
- Sjekk at du hører røykvarsleren og skift batteri jevnlig.
- Installer komfyrvakt og hold kjøkkenbenken rundt komfyren fri for brennbart materiale.
- Mosjoner regelmessig og gjør daglige balanseøvelser.
- Gå gjennom medisinalisten med fastlegen din.
- Ha nødnumrene og telefonnummer til naboer lett tilgjengelig.
- Bruk refleks, og husk brodder når det er glatt ute.

NØDNUMMER

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Lokal legevakt: 116 117



**Skadeforebyggende
forum**

www.skafor.org

Skadeforebyggende forum er en ideell organisasjon som arbeider for å forebygge skader og ulykker.