

Den Trygge Boligen

Veiledning til kommuner



Skadeforebyggende
forum



Hva er Den trygge boligen?



Mobil utstilling utviklet av Skadeforebyggende forum (Skafor) med støtte fra Stiftelsen Dam

Utviklet for å øke bevisstheten om skadeforebygging i hjemmet, gi eksempler på enkle tiltak og inspirere til å tenke forebygging i hverdagen.

Består av kulisser som viser ulike rom i en bolig

Kan settes opp hvor som helst innendørs, f.eks. på bibliotek, kulturhus, seniorsenter eller i et tomt butikklokale

Hvordan fungerer den?

Består av kulisser som representerer vanlige rom (stue, kjøkken, soverom og bad)

Enkel montering – kan tilpasses ulike lokaler

Kan brukes som del av andre arrangementer

Kan kombineres med foredrag, veiledning og samarbeid med lokale fagpersoner

Den er gratis å låne!



Rommene

Kulissene består
av fire rom

- Kjøkken
- Bad
- Stue
- Soverom

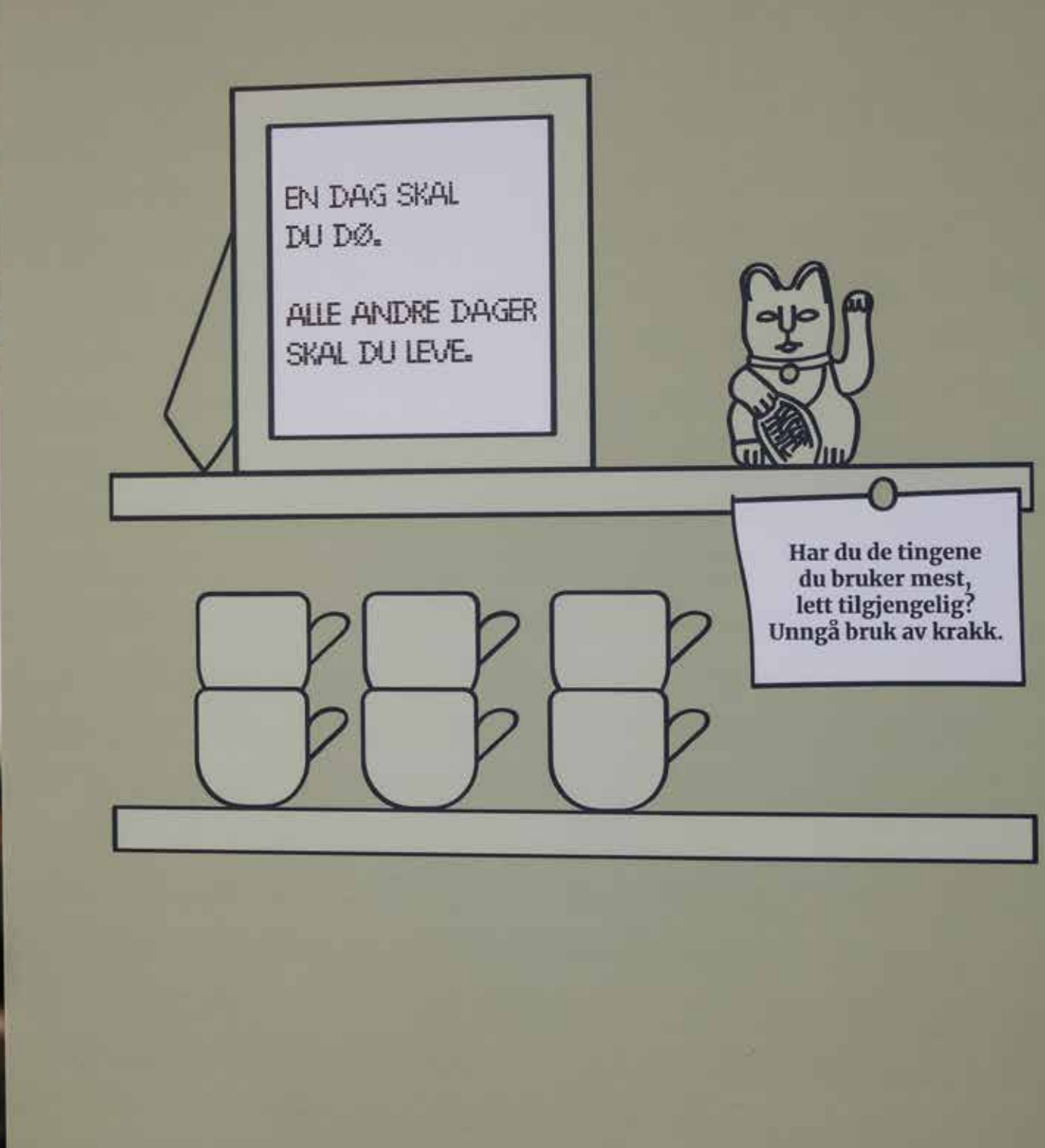


På baksiden av soverommet er det gang, på de andre rommene er det mer generell informasjon knyttet til forebygging, som f.eks. tips om fysisk aktivitet og fakta om ulykker

Rommene kan brukes som de er, eller bygges ut med store og små møbler, og det man har tilgjengelig av hjelpemidler

Kjøkken



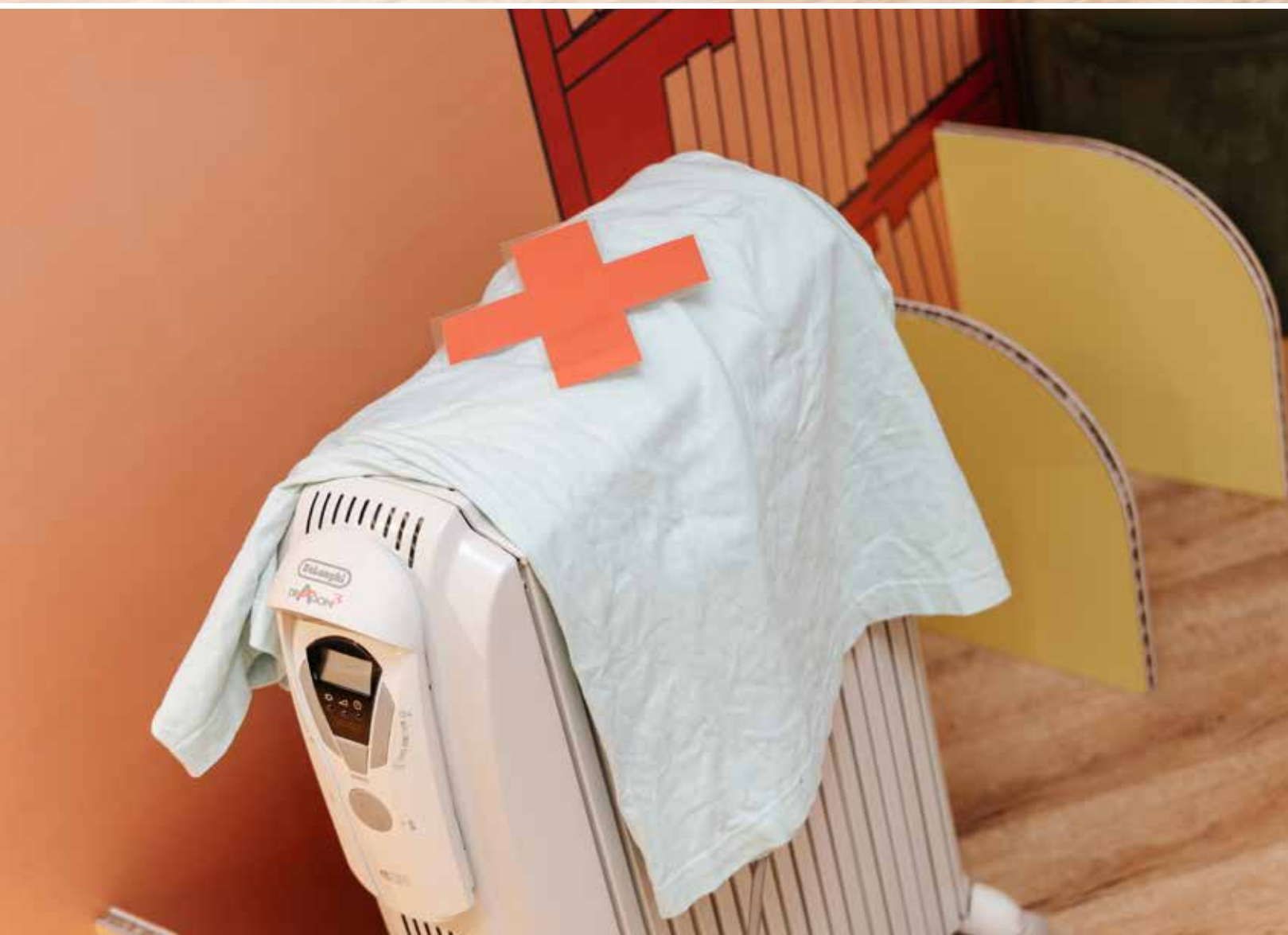


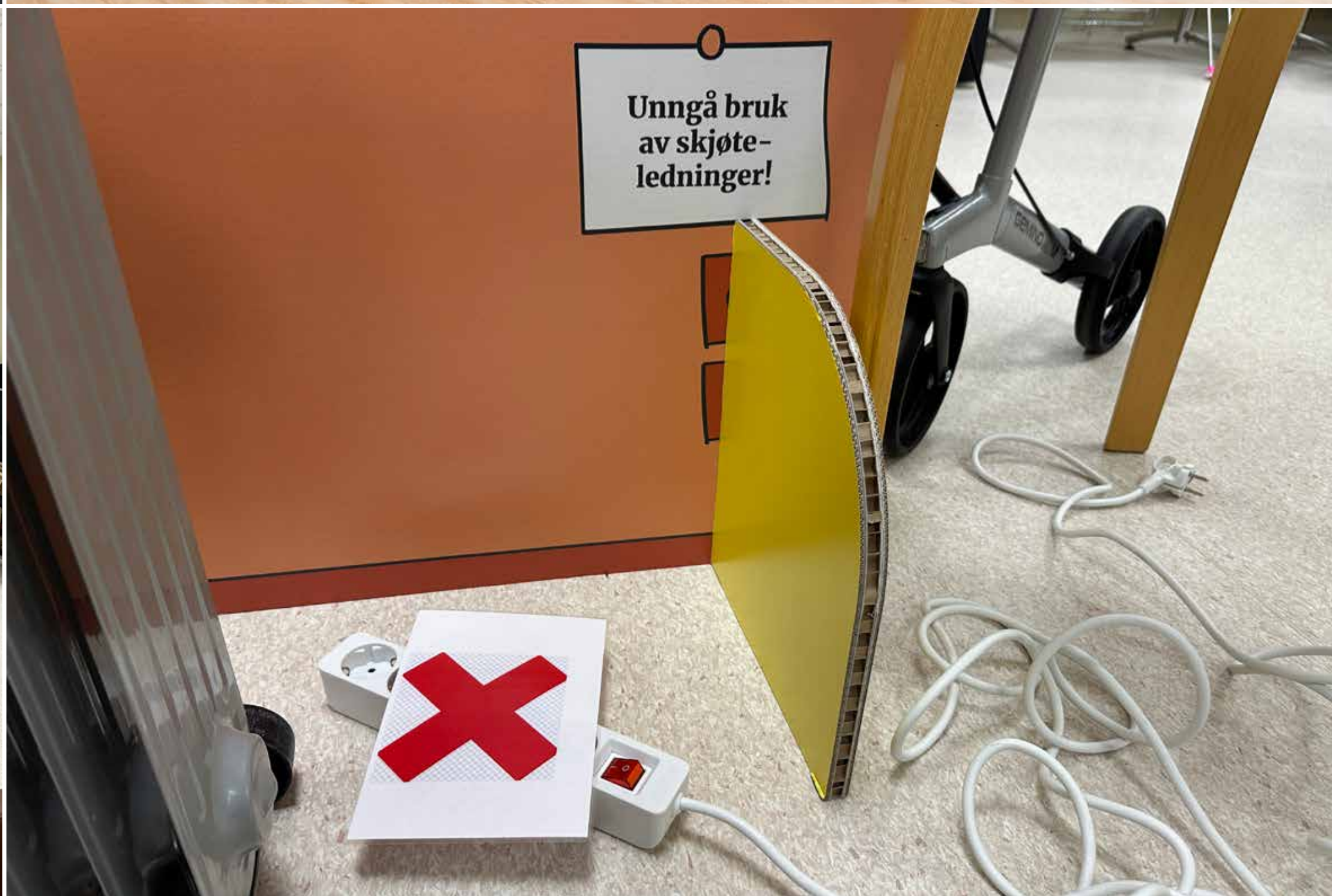
Bad





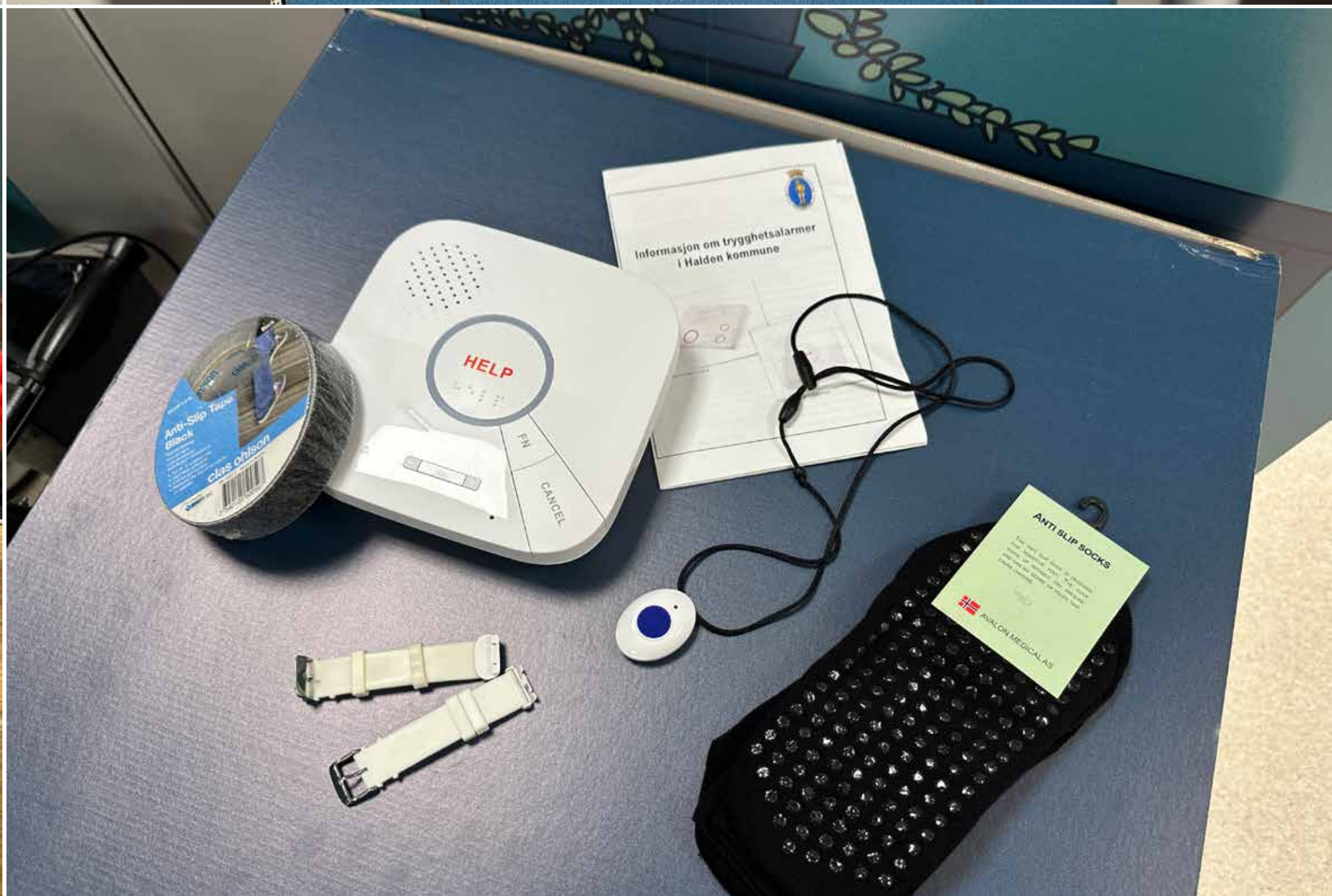
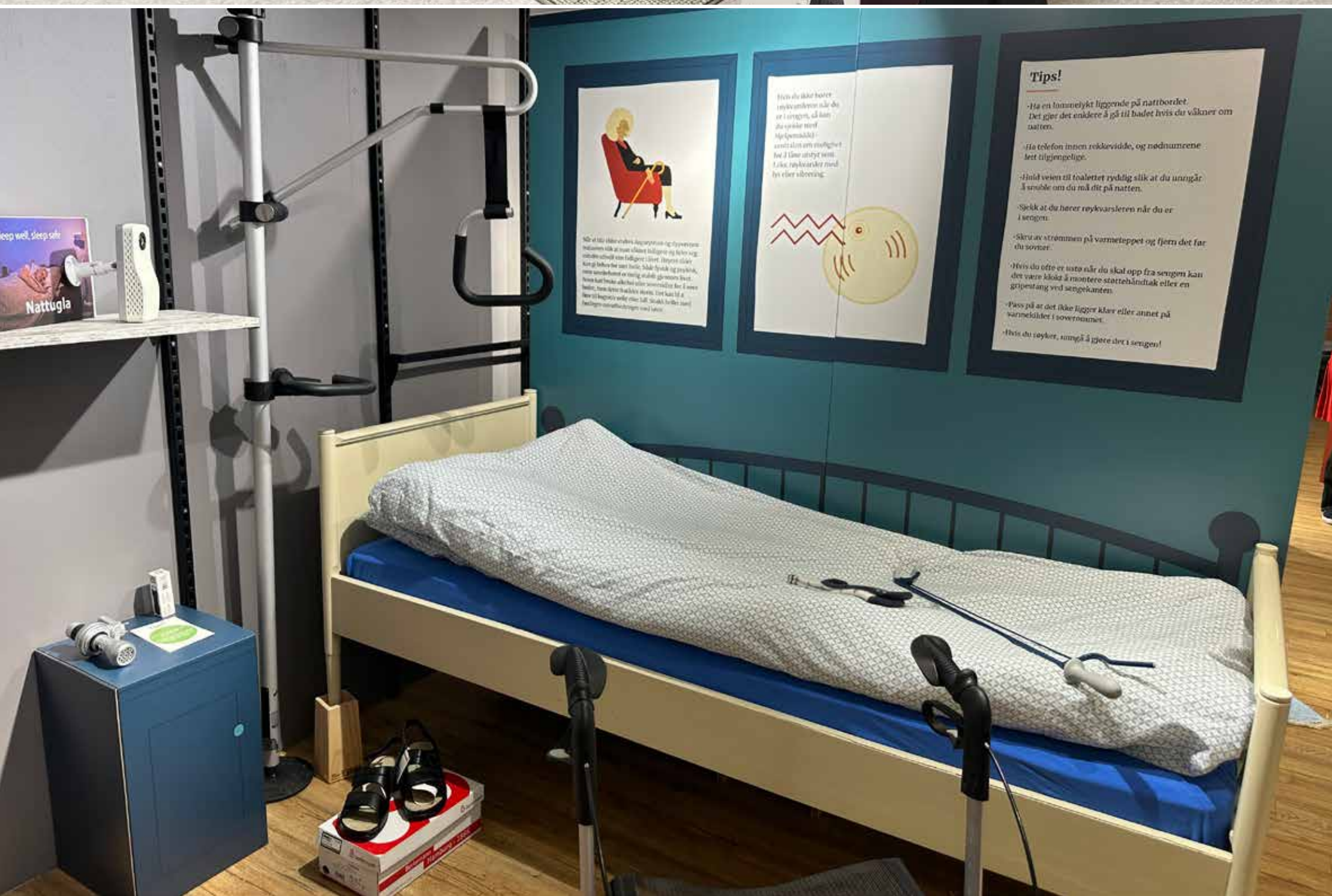
Stue





Soverom





Gang





Tips!

- Refleks redder liv, men ikke hvis den ligger i en skuff.
- Hvis du ofte opplever at det er glatt utenfor døren – ha strøsand lett tilgjengelig i yttergangen.
- Bruk brodder når det er glatt ute.
- Ha for vane å ta på deg stødige innesko, med en såle som ikke glir, hver gang du kommer inn døren hjemme.
- God belysning er viktig, særlig i trappa.
- Ha en stol stående i gangen slik at du kan sette deg ned for å ta skoene av og på.



Tips!

En brodder som
du tar med deg når du går
ut, kan være en god hjelp
når det er is eller snø ute.

Tips!

Har du en stol i gangen?
Den kan være en god hjelp
når du skal ta på eller av
skoene dine.



BORTE BRA
-
HJEMME BEST

Brodestol



Ha en stol lett tilgjengelig
hvor du kan ta av og på
brodder.

Er du eldre eller ufer og har problemer med å skifte batteri i røykvarsleren selv? Har du ingen som kan hjelpe deg?

Kjøp inn batteri og ring Harstad Frivilligsentral på telefon: 77 06 58 90 mandag-fredag kl 9-14

Harstad brann- og redningstjeneste utfører jobben



Harstad kommune
Aktivitet hele året

FRIVILLIG
SENTRAL

Tips!

Hvis du ofte opplever at det glatt utenfor døren ha strøsand lett tilgjengelig i yttergangen.

Kunnskap for
Skadeforebygg

Tips!

God belysning er viktig
– særlig i trappa.

Tips!

For å unngå å falle,
plasser de tyngste tingene
i de laveste hyllene.

Tips!

Ikke ha løse ledninger
liggende rundt i hjemmet –
det kan fort bli en snublefelle.

Tips!

En komfyrvakt sier
ifra hvis du har glemt
å skru av en plate eller
ta ut mat fra ovnen.

Tips!

Ikke stå på en gardintrapp
for å bytte batterier til
røykvarsler.

Få hjelp av nabo, vaktmester,
familie eller andre.

Tips!

Ha en lommelykt liggende
på nattbordet.

Det gjør det enklere å gå til
badet eller stuen hvis du
våkner om natten.

Tips!

Ha en stol stående i gangen
slik at du kan sette deg ned
for å ta skoene av og på.

Hva bør man tenke på – planlegging og lokale

Når på året det kan passe å ha en slik utstilling. Kan det gjøres samtidig som f.eks. andre seniorarrangementer eller folkehelseuke?

Finne et egnet lokale å ha utstillingen i
- tenk over om det er naturlig for folk å komme innom der

Hvis kommunen ikke har egnede lokaler, kan man låne f.eks. et tomt næringslokale?

Hvem er det naturlig å samarbeide med?

Hvem har ansvaret for å sette opp utstillingen?

Hvem leder prosjektet?

Og hvem har ansvar for å rigge ned?

Hva bør man tenke på – planlegging og innhold

Hvilke møbler vil dere ha, og hvor kan dere låne de?

Hvilke hjelpemidler vil dere vise frem?

Er det lokale butikker som kan vise frem trygghetsprodukter, velferdsteknologi eller annet?

Hvem skal være tilstede i boligen?

Bør dere ha en vaktliste?

Hvordan skal de besøkende få vite hvem som er der?

Når skal boligen være åpen?

Hva bør dere tenke på – få folk dit

Hvordan skal dere trekke publikum dit?

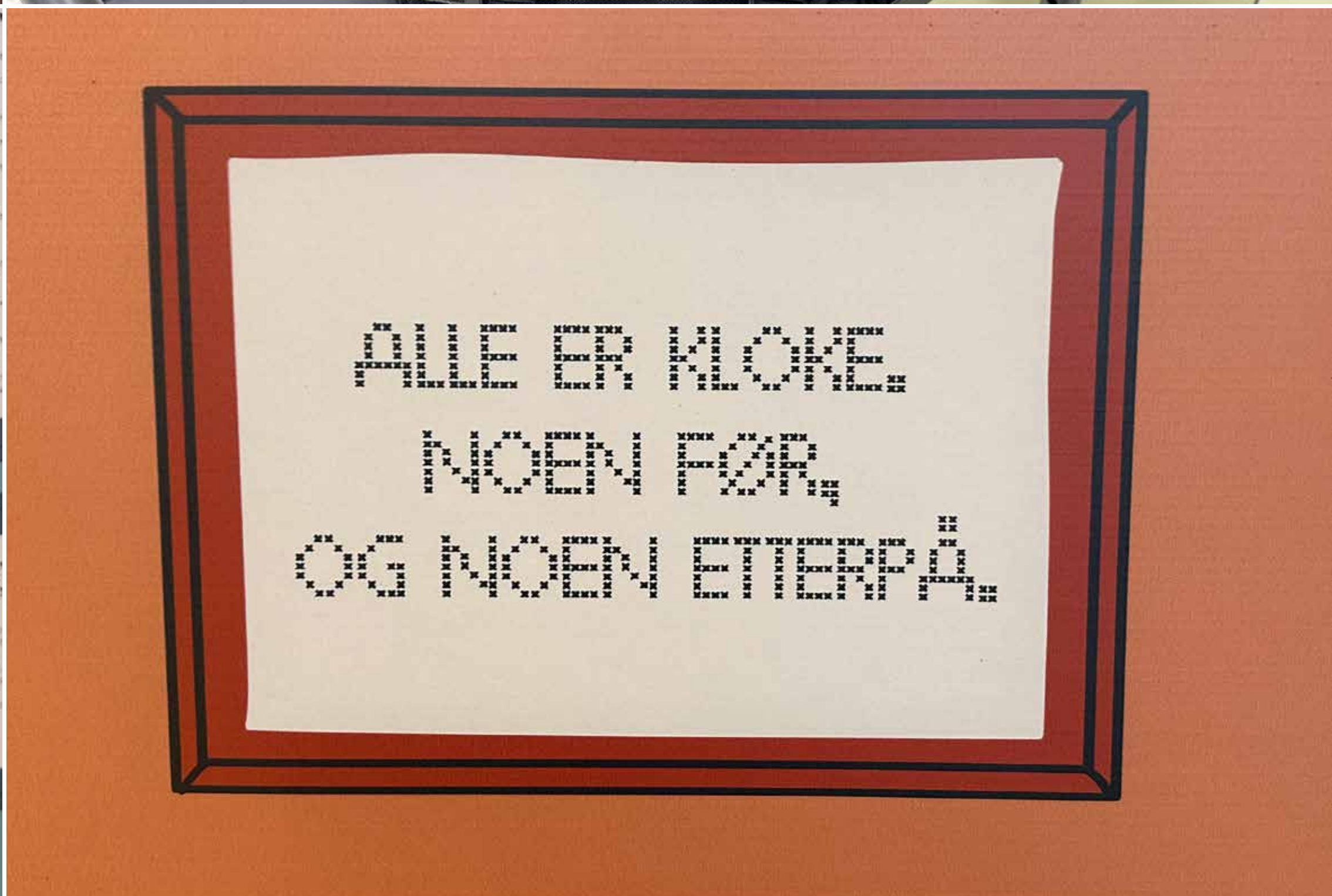
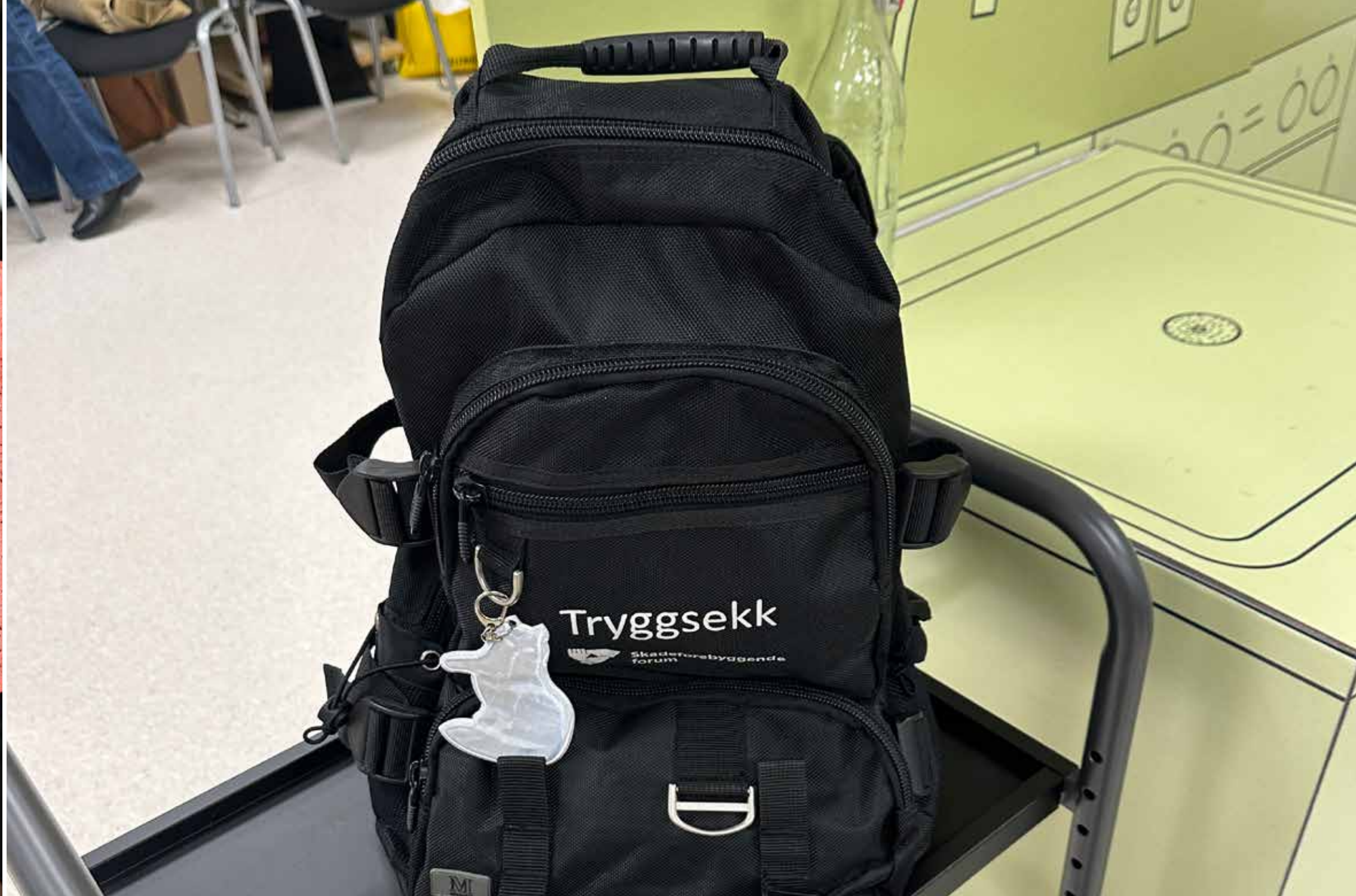
Vil dere ha foredrag eller kulturelle innslag?

Skal dere servere noe, f.eks. kaffe og kjeks?

Kan dere alliere dere med gågrupper, Sterk og stødig, seniorsentre o.l. som kan planlegge en tur til utstillingen?

Kan dere ha egne dager eller tider for helsepersonell, ansatte i kommunen, elever e.l.?

Har dere brosjyrer eller give-aways som folk kan få når de kommer innom?





Samarbeid gir best resultat

En god anledning til å jobbe sammen på tvers sektorer og avdelinger i kommuner.

«Det var fint å jobbe sammen om et praktisk mål»

Hvem kan bidra:

- Ergoterapeut
- Fysioterapeut
- Hjemmetjenesten
- Eldresentre og frivillige organisasjoner
- Brannvesenet
- Syn/hørsel koordinator
- Eldreråd – medvirkerperspektiv!
- med flere...



Markedsføring

- Lag plakater som kan henges opp på f.eks. seniorsenter, apotek, legekontorer, frivillighetssentralen, bibliotek, rådhus

Kommunens kanaler:

- Informasjon på kommunens nettsider og sosiale medier
- Legg ut informasjon på intranett
- Oppsøk lag og foreninger der seniorer er – be dem ta turen innom
- Lag digitale «plakater» til infoskjermer

Lokale medier:

- Kan de komme på åpningen?
- Send ut pressemelding og ta opp telefonen
- Sette inn annonse



Åpning og besøk

Hvem kan «kaste glans» over åpningen?
Ordfører, rådmann eller annen lokal kjendis?

Ha refleksjonsspørsmål tilgjengelig:

- Hvordan fungerer din bolig i dag?
- Hva må til for at du skal kunne bo trygt hjemme lenger?
- Har du opplevd ulykker hjemme?
- Hva skal du endre når du kommer hjem?

Gjøre noe gøy på åpningen

(i Harstad klippet kommundirektøren over en (brannfarlig) skjøteledning. Det ble fine bilder i lokalavisen)



Evaluering

Lage evalueringsskjema til de besøkende. Både fysiske ark som de kan ta selv, eller skanne QR-kode som henges opp. Arbeidsgruppen bør også evaluere utstillingen og arbeidet i etterkant:

- Hva gikk bra, hva kunne vært gjort annerledes?
- Noe dere skal være obs på til neste gang?
- Var tidspunktet bra? Varigheten?
- Traff dere målgruppa? Fungerte markedsføringen?
- Var lokalet egnet?
- Møtte arrangementet forventningene til deltakerne?
- Hvilke tilbakemeldinger fikk dere underveis?
- Samarbeidet dere med andre?
- Hvordan fungerte samarbeidet?

Eksempler på spørsmål til de besøkende:

1. Hvor fornøyd er du totalt sett med besøket i Den trygge boligen?
2. Hvordan vil du vurdere følgende i Den trygge boligen?
 - *Fikk du nyttig informasjon?*
 - *Ble informasjonen presentert på en lettfattelig og oversiktlig måte?*
 - *Ble du vist rundt av en fagperson?*
 - *Ble spørsmålene dine besvart på en god måte?*
 - *Var åpningstidene bra?*
 - *Lærte du noe nytt, eller ble du påminnet noe du hadde glemt?*
 - *Vil du gjøre endringer i ditt eget hjem etter besøket?*
 - *Hvilke endringer vil du gjøre?*
3. Hvor sannsynlig er det at du anbefaler arrangementet til andre?
4. Ble forventningene til Den trygge boligen oppfylt?
5. Hva likte du best med arrangementet?
6. Hvordan kan arrangementet forbedres?
7. Er du i Den trygge boligen som ansatt eller privatperson?
8. Hvordan fikk du vite om Den trygge boligen?



Vi har mer....

- Skafor har laget tipsfilmer som kan vises på skjermer i Den trygge boligen (eller andre steder for å ta opp tematikken)
- Vi har tipsplakater som kan henges opp i boligen, eller gjøres digitale til skjerm
- Sikkerhetskort fra Skafor kan deles ut
- Skilt til brodestol kan bestilles fra Skafor
- Det kan være fint å ha en Tryggsekk utstilt også – eller bruk innholdet i den.

Annet materiell

- Brosjyrer fra kommunen og andre organisasjoner bør deles ut
- Info om lokale aktiviteter og annet kan tipses om i boligen



Informasjonsfilmer med Solveig

Vi har laget seks filmer med Solveig der hun gir noen enkle, men gode forebyggingstips.

Disse er fine å vise på en skjerm i boligen eller andre steder i kommunen, som f.eks. på infoskjermer på frivillig-sentralen.

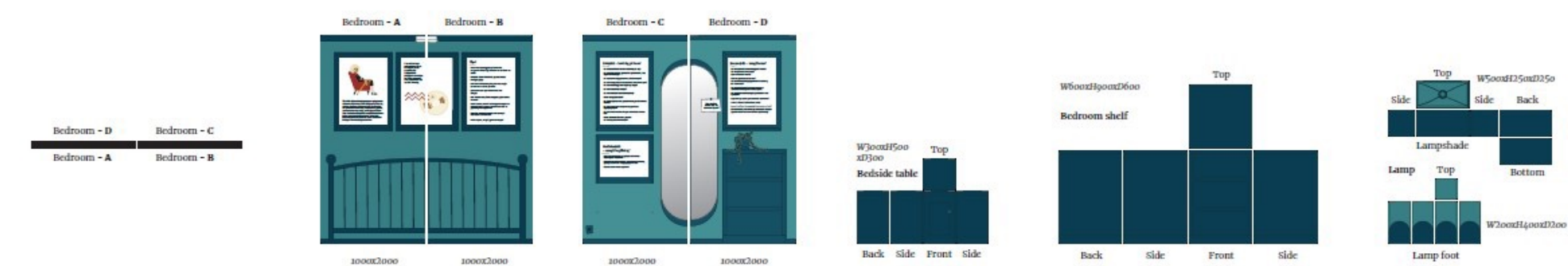


Praktisk – Dette får du tilsendt

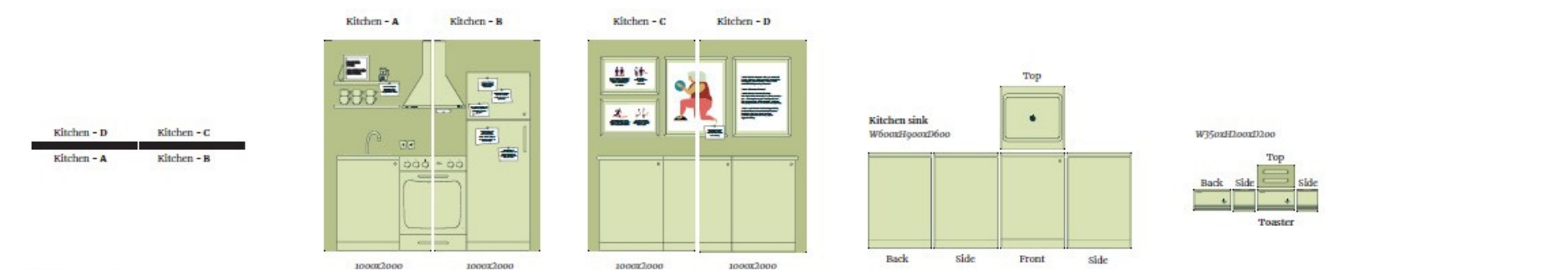
Bathroom



Bedroom



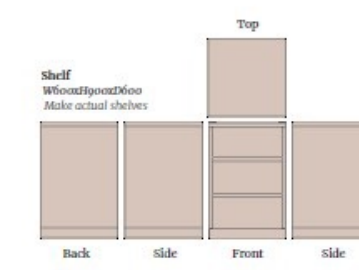
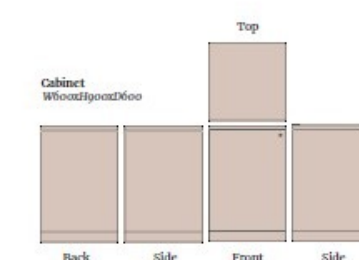
Kitchen



Livingroom



General modules



Pop-Ups



Praktisk – Dette får du tilsendt

Kulissene kommer flatpakket i papp.

Hver vegg er 1x2 meter.

Det er til sammen 13 vegger:

- Bad – 3 vegger
- Soverom – 2 vegger
- Kjøkken – 2 vegger
- Stue – 2 vegger

Frittstående pop-up /
reklameplakater – 4 stk

Det er også 6 kommoder

(hvorav en er vask til bad og en er vask til kjøkken).

Alt er fargekoordinert til riktig rom.

- Småmøbler (som brettes)
- Toalett
- Lampe med lampeskjerm
- Nattbord
- Gammeldags TV
- Brødrister

Stue – eksempler på innredning

- Stol som er lett å komme seg ut av som ikke er hjelpemiddel
- Lav stol som man kan legge forhøyningspute på
- LED-stearinlys
- Sofa og sofabord
- Skjøteledning (med rødt laminert kryss over)
- Briller og pusseklut
- Oljeovn med T-skjorte på
(med rødt laminert kryss over)
- Askebeger med vannglass ved siden av
(forebygge brann)
- Rullator



Kjøkken – eksempler på innredning

- Kaffetrakter med innebygget tidsur
- Timer/tidsur
- Vannkoker
- Strykejern med innebygget tidsur
- Komfyr/plate
- Komfyrvakt
- Brannteppe
- Gryte med lokk
- Slokkespray
- Desilitermål med stor skrift
- Vannflaske



Bad

- Skjermbrett
- Toalettforhøyer
- Toalettstol
- Dusjstol
- Antisklimatte til dusj
- Blanke flasker til sjampo/såpe
- Støttehåndtak



Soverom

- Seng (vanlig seng)
- Nattbord
- Alarmmatte i seng
- Gripo-stang
- Trygghetsalarm
- Brannvarsling som fungerer for hørselhemmede
- Gulvtepper, legge inn antiskli under
- Lommelykt på nattbord
- Klokke med store tall



Inngangsparti / gang

Baksiden av badet er gangen. Her er det mange muligheter:

- Stol for å ta av og på sko og brodder (broddestol)
- Piggsko, brodder, stødige innesko/utesko fra lokal skobutikk
- Merket kurv til nøkler
- Kurv med reflekser som besøkende kan ta med seg hjem
- Strøsand



Skafor kan også bidra med

- Kontakter for ekspertråd
- Eksempler på suksesshistorier fra andre kommuner
- Tips til enkle hjemmetilpasninger for eldre
- www.skafor.org



En siste sak. Spør besøkene om deres beste tips for en tryggere hverdag. Det finnes så mange smarte løsninger som andre kan ha nytte av å høre om. For eksempel hun som har oppfunnet «opp-og-ned»-kurven.

For å slippe bære saker i trappen når balansen er dårlig, legger hun viktige saker i en lett kurv, som hun heiser opp og ned mellom etasjene.

Samle tips og dele dem – også med oss på Skafor.



**Skadeforebyggende
forum**