

Gå på riskjakt

Hur ser det ut hemma hos dig? Gå på riskjakt i din bostad. Hur ser en vanlig dag ut? Finns det tillfällen och stunder när något är särskilt besvärligt? När du kliver upp, klär på dig, lagar mat m m? Är det svårt att resa sig ur TV-fåtöljen? Får du kryssa mellan möbler för att hinna svara i telefonen? Gör gärna en risk-vandring tillsammans med en vän eller anhörig.

Låt checklistan hjälpa dig uppmärksamma risker i ditt eget hem. Det stora finns i det lilla – små åtgärder kan få stor betydelse. Har du åtgärdat eventuella problem i listan har du undanröjt några av de vanligaste orsakerna att falla i hemmet.

Finns dessa risker i ditt hem?

Tips och råd

- | | | |
|---|--|--|
| Mattkanter att snubbla på. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Dubbelhäftande tejp håller mattkanten på plats. |
| Mattor som glider på golvet. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Lägg ett halkskydd under mattan eller ta bort mattor som är en halkrisk. |
| Trösklar. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Be om hjälp att ta bort trösklar som inte är nödvändiga. |
| Saknas god allmänbelysning i något rum? | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Allmänbelysning skall vara stark men ej bländande. Minst 60 W i alla rum, gärna starkare. |
| Lösa sladdar på golvytor där du går. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Med förlängningsladdar kan alla sladdar ligga utmed väggarna. Fäst gärna lösa sladdar vid golvlister. |
| Hala strumpor eller hala inneskor. Löst sittande tofflor. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Byt till halkfria strumpor, sandaler eller inneskor som sitter stadigt runt hälen. |
| Hala trappor. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Fäst halkskyddstejp på trappstegen. Se till att det finns stabila handledare. |
| Badkar. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Lägg en halkmatta av gummi i badkaret. |
| Halt badrumsgolv. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Lägg halkskyddsmattor på badrumsgolvet och vid duschplatsen. Duscha gärna sittande på en stadig duschpall. Fäst ett vägg-handtag intill badkar, dusch eller toalett. |
| Svårt att hinna till telefonen. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | Extra telefoner kortar avstånden. En trådlös telefon är ett annat alternativ. Ha gärna en telefon intill sängen. |
| Kliver du på stolar eller pallar i köket. | <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja | En bra trappstege med handtag är betydligt säkrare. Eller be om hjälp. Placera det du ofta använder lättillgängligt. |