

Förslag på åtgärder för att förebygga fallolyckor i hemmet



De flesta fallolyckorna sker i hemmet, men det finns saker du kan göra för att förebygga →



PLACERING

AV TELEFONEN

- o Lättillgänglig

SLADDAR

- o Uppfästa

BELYSNING

- o Bra belysning
- o Nattbelysning
- o Rörelsesensor

TRÖSKLAR

- o Ta bort trösklar

TRAPPOR

- o Halkskydd
- o Ledstång

MÖBLERING

- o Undvik övermöblering
- o Bra sittmöbel, gärna karmstol
- o Undvik möbler på hjul

MATTOR

- o Ta bort eller använd halkskydd

DUSCH/BADKAR

- o Halkskydd
- o Duschstol/badkarsbräda

MÖJLIGHET ATT PÅKALLA HJÄLP

- o Trygghetslarm
- o Mobiltelefon

SKOR

- o Skor med hälkappa
- o Halkfri sula
- o Halkfria strumpor
- o Broddar

BRO/UPPFART

- o Bra snöröjning
- o Sandat och saltat
- o Ledstänger i trapp.