

Checklista för att förebygga olycksfall

För äldre och deras närstående

Att röra sig i hemmiljön

- Är de saker som används dagligen lättåtkomliga?
- Är golvet halkfritt?
- Finns det halkskydd under mattorna?
- Är gångytorna fria från lösa föremål?
- Är elledningarna fästa så de inte ligger på gångytorna?
- Finns det en stadig stege i bostaden?
- Finns det en sittplats i hallen där du kan sätta dig och ta på och av skorna?
- Är trösklarna tillräckligt låga?
- Finns det halkskydd på golvet i toaletten, våtutrymmena och badkaret?
- Finns det stödhandtag eller räcken i toaletten, våtutrymmena och trappan?
- Finns det en duschstol i våtutrymmet?
- Är sängen tillräckligt hög så att det är lätt att stiga upp från den?
- Har du tillräckligt med adekvata hjälpmedel?
- Har du stadiga inomhusskor av lämplig storlek med bra grepp?
- Är belysningen bra och finns det tillräckligt med strömbrytare?
- Lämnar du en nattlampa påslagen som lyser upp vägen till exempel till toaletten på natten?
- Är belysningen bra i trappuppgången?
- Är första hjälpen-utrustningen i hemmet tillräcklig?

Kontakter

- Står du i daglig kontakt med någon anhörig eller bekant?
- Får du vid behov hjälp med sköta dina dagliga inköp eller att uträtta ärenden?
- Finns de behövliga numren nära telefonen:
 - nödnumret 112
 - Giftinformationscentralen (09) 4711 eller (09) 471 977
 - telefonnumret till hälsocentralen eller läkaren
 - nära anhörigas nummer?
- Behövs det en trygghetstelefon eller ett larm?



Att upprätthålla funktionsförmågan

- Tränar du muskelstyrkan och balansen minst 2–3 gånger i veckan?
- Besöker du optikern regelbundet för att kontrollera din syn?
- Har din läkare sett över din medicinering under det senaste året?
- Tar du dina mediciner enligt ordination och på rätt tid under dagen?
- Innehåller din mat tillräckligt med D-vitamin och protein?
- Tar du i beaktande att alkoholanvändning ökar olycksfallsrisken?

Brandsäkerhet

- Finns det i varje våning i bostaden minst en fungerande brandvarnare per begynnande 60 kvadratmeter?
- Kontrolleras brandvarnarens batteri en gång i månaden?
- Byts batteriet i brandvarnaren ut en gång i året?
- Är förstahandssläckningsutrustningen lättåtkomlig?
- Kan du utrymma bostaden tryggt vid brand?
- Finns det ett stadigt räcke runt bastuugnen?
- Du torkar väl aldrig tvätten i bastun?
- Har du en säkerhetsspis i köket som slår av strömmen automatiskt efter en viss tid?
- Använder du och ser över de elektriska apparaterna enligt bruksanvisningarna?

Att röra sig utomhus

- Har du säkra utomhusskodon som är i gott skick?
- Använder du halkbroddar när det är halt?
- Är det lätt att röra sig på gångbanorna på gården?
- Sandas gångbanorna på gården?
- Är belysningen på gården bra?
- Har du reflex alltid när du rör dig ute i skymning och mörker?

