

Trygghet i vardagen



Information om förebyggande av
olyckor för äldre och deras anhöriga



Människan har bara ett liv

WWW.KOTITAPATURMA.FI

Trygghet i vardagen – Information om förebyggande av olyckor för äldre och deras anhöriga

Nätverket för olycksförebyggande arbete 2023

Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf, www.ehyt.fi/sv

Finans Finland, www.finanssiala.fi

Trafikskyddet, www.liikenneturva.fi/sv

Transport- och kommunikationsverket Traficom, www.traficom.fi/sv

Försvartsutbildningsföreningen, www.mpk.fi/sv

Minnesförbundet, www.muistiliitto.fi/sv

Polisstyrelsen, www.poliisi.fi/polisstyrelsen

Huvudstaben, www.puolustusvoimat.fi/sv

Inrikesministeriets räddningsavdelning, www.intermin.fi/sv

Social- och hälsovårdsministeriet, www.stm.fi/sv

Räddningsbranschens centralorganisation i Finland, www.spek.fi/sv

Finlands Röda Kors, www.rodakorset.fi

Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund, www.suh.fi/sv

Olycksfallsförsäkringscentralen, www.tvk.fi/sv

Institutet för hälsa och välfärd, www.thl.fi/sv/web/thlfi-sv

Säkerhets- och kemikalieverket (Tukes), www.tukes.fi/sv

Arbetskyddscentralen, www.ttk.fi/sv

Arbetshälsoinstitutet, www.ttl.fi/sv

Sakkunnig: Satu Havulinna, THL

Pärbild: Paula Myöhänen / Finlands Röda Kors

ISBN: 978-951-658-198-2 (PDF)

Helsingfors 2023

Tryggt liv hemma

Vi tillbringar en stor del av tiden hemma och därför är risken för olyckor stor just där. I Finland inträffar det årligen över 1,5 miljoner fysiska skador, som vanligtvis förorsakas av olyckor i hemmet och på fritiden. Den största delen av de olyckor som drabbar äldre orsakas av fallolyckor. Över 30 000 personer över 65 år som skadat sig i en olycka i hemmet vårdas årligen i sjukhusvård.

En stor del av dessa olyckor kunde undvikas, och ett liv utan olyckor är möjligt oberoende av ålder. Olyckor kan förebyggas genom att man blir medveten om risker i hemmet och tar väl hand om sin hälsa och sitt välmående.



Bilder: Samuli Raappana / Finlands Röda Kors

Till den äldre

Vaksamhet i vardagsbestyren och redan små ändringar som ökar säkerheten i hemmet är ofta tillräckliga metoder för förebyggande av olyckor. Genom att ta hand om din egen hälsa och din funktions- och rörelseförmåga samt med omsorgsfull behandling av sjukdomar förebyggs olyckor och skador som följer av dessa. Diskutera din egen säkerhet och förebyggande av olyckor även med dina anhöriga, din egen läkare och personer som utför tjänster i hemmet, såsom den som ansvarar för kommunens hemvård, hälsovårdare eller sjukskötare.

Till den äldres anhöriga

Anhöriga och närstående har en viktig roll i förebyggandet av olyckor i hemmet för den

äldre. En anhörig känner till den äldres sätt och omgivning, och kan identifiera platser där risksituationer kan uppstå. Det kan även vara lättare för den äldre att berätta för en närstående än för exempelvis en läkare om sin rädsla för att falla.

Då kan man snabbare ta tag i saken och fundera på sätt att förebygga olyckor. Även små åtgärder för att förebygga olyckor är av största vikt. Ibland kan det räcka med en väns stöd och att få tala, eller att man tar en promenad eller lagar mat tillsammans. Det är viktigt att komma ihåg att det alltid är den äldre som har bestämmanderätten i sitt hem, och att ändringsarbeten för att förbättra säkerheten måste göras i samförstånd med den äldre.

Funktionsförmåga ger trygghet

Genom att värna om god hälsa och funktionsförmåga samt se till att sjukdomar behandlas kan man minska olycksrisken och öka säkerheten i vardagen. Regelbunden motion, tillräcklig och mångsidig kost, lämplig medicinering och upprätthållande av ett gott humör är goda hörnstenar för hälsotillståndet.

Motion främjar hälsa och trygghet

Med hjälp av vardagsmotion och motionshobbyer kan du upprätthålla en trygg prestation i de vardagliga sysslorna. Vardagsmotion är all rörelse som sker i samband med de dagliga sysslorna. Rask vardagsmotion är på många sätt nyttigt för att uppehålla funktionsförmågan. Genom aktiva val kan du öka mängden vardagsmotion, till exempel genom att ta trapporna i stället för hissen eller genom att gå till butiken.

■ För upprätthållande av hälsa och funktionsförmåga rekommenderas rask motion (exempelvis gång) sammanlagt 2 timmar 30 minuter per vecka eller ansträngande motion (exempelvis skidning eller motionscykel) sammanlagt 1 timme 15 minuter per vecka samt motion som förbättrar muskelstyrkan, balansen och smidigheten åtminstone 2 gånger per vecka. Dessutom rekommenderas lätt rörelse så ofta som möjligt. Den rekommenderade mängden kan också uppnås genom små, några minuter långa motionssnuttar under veckan, enligt vad som känns bra för en själv, vikten av sömn och vila inte att förglömma.

När man blir äldre bör man träna muskelstyrka, balans och smidighet 2–3 gånger per vecka. Många kroppsövningar innebär att dessa egenskaper tränas samtidigt. Muskelstyrkan kan upprätthållas och utvecklas även med styrketräning hemma eller på gym. Goda former för att träna balansen är till exempel att röra sig i naturen, skida och dansa.

Träning är trevligt och uppfriskande när du hittar motionsgrenar eller en motionsgrupp som passar dig själv. Bland annat kommunernas idrottssektor och servicecenter ordnar lämpliga motionsgrupper för äldre.

Tillsammans med andra sker träningen nästan utan oförmärkt – därför lönar det sig att söka efter en motionsgrupp som tilltalar en eller komma överens med en vän om att motionera tillsammans. Glöm inte heller att röra dig i naturen. Bärplockning, svampplockning och fiske upprätthåller effektivt rörelseförmågan och ger glädje och stimulans.

Du undviker träningsolyckor och belastningssymtom genom att alltid motionera säkert och lyssna på din egen kropp och hälsa. När man är sjuk ska man inte träna,



Bild: Samuli Raappana / Finlands Röda Kors

men när man tillfrisknat är det viktigt att börja röra på sig så fort hälsan tillåter. Sängläge och stillavarande som pågår länge försvagar snabbt muskelstyrkan i benen, vilket i sin tur ökar till exempel benägenheten att ramla.

UKK-institutets rekommendation om motion för över 65-åringar finns på internet

- ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-vuxna

Institutet för hälsa och välfärd och UKK-institutet har tagit fram arbetsredskap för utvärdering av fallrisken:

- ukkinstituutti.fi/sv/verktyg-och-stodmaterial/kaatumisseula-verktyg
- thl.fi/sv/web/ledningen-av-framjandet-av-halsa-och-valfard/framjande-av-sakerhet/olycksfall-bland-aldre

- Om du är osäker på vilken motionsform som är trygg för dig, fråga en läkare, hälsovårdare eller någon yrkeskunnig inom idrottsbranschen om råd. På kurser och i grupper får du råd av ledaren gällande hur just du kan motionera tryggt samt handledning för utveckling av den grundkondition och teknik och de färdigheter som din motionsgren kräver. Trygghet vid motion är det att du inte tränar när du är sjuk eller under alkoholpåverkan.

Energiskt sinnelag

Viktiga faktorer vid förebyggande av olyckor är att man är pigg och energisk. Trötthet, sömnlöshet och depression kan leda till att man glömmet saker, blir ovarsam och osäker när man rör sig, och till följd av detta ökar benägenheten för olyckor.

Depression hos den äldre kan vara en följd av förändringar i funktionsförmågan, förlust av make, begynnande minnessjukdom eller ensamhet. Orsaken till depressionen ska alltid utredas, så att man får rätt hjälp och stöd. Medicinering kan ibland hjälpa till att förbättra humöret, men man bör komma ihåg att fråga läkaren om de antidepressiva läkemedlens eventuella inverkan på benägenheten att falla. Ett gott stödnätverk, vänner och intressen håller tankarna klara. Det är viktigt att söka sig ut ur hemmet och andras sällskap, till exempel i form av hobby- eller motionsgrupper som servicecentren erbjuder.

Sömnlöshet eller dålig sömn kan öka olycksrisken. Om du har sömnproblem, finns det även andra metoder att åtgärda dem, exempelvis genom medicinering. Regelbundna tider för att gå till sängs och vakna samt respekt för den individuella dygnsrytmen bidrar till bättre insomning och förbättrar sömnkvaliteten. Användning av sömnmedicin kan öka benägenheten för olyckor och därför lönar det sig att diskutera behovet av dem med läkaren.



Alkoholrekommendation för den äldre

Enligt rekommendationerna bör inte den som fyllt 65 år dricka mer än **två portioner** per gång. Alkoholmängden per vecka bör inte överstiga sju portioner.



Rekommenderad övre gräns enligt Social- och hälsovårdsministeriets Alkoholprogram

Alkohol ökar risken för olycksfall

För att undvika olyckor bör äldre personer använda alkohol med särskild eftertanke och betydligt mindre mängder per gång än tidigare. När man är äldre reagerar kroppen annorlunda på alkohol än som yngre. Redan små portioner kan ge ett rus och försvaga regleringen av balansen, koordinationen och iakttagelseförmågan och därmed även öka benägenheten att falla.

Sjukdomar och mediciner kan förstärka alkoholens påverkan. Om du till exempel använder sömn- eller insomningsmedicin eller antidepressiva medel, ska du alltid diskutera med läkaren om man kan använda alkohol samtidigt som man tar medicinen i fråga. Interaktionen mellan alkohol och mediciner kan överraska, vilket också behöver beaktas när man kör bil.

Mediciner och sjukdomar

Använder du flera mediciner dagligen? Känner du dig exempelvis trött eller yr efter att du tagit din medicin? Om du svarade ja är det bra att diskutera med läkaren om medicineringen och dess inverkan på olycksrisken, särskilt gällande risken att falla och ökad olycksrisk vid bilkörning. Särskilt viktigt är det om du använder mediciner som påverkar det centrala nervsystemets funktioner, såsom sömn- eller insomningsmedicin, psykofarmaka eller lugnande medicin, eller medicin som används för behandling av en minnessjukdom.

Även användning av flera mediciner samtidigt kan förorsaka biverkningar, såsom störningar i balansen eller i utförandet av rörelser, och därmed öka benägenheten för fall. Be din läkare kontrollera din medicinering regelbundet, åtminstone var sjätte månad.

Man ska inte sluta använda receptbelagda mediciner på eget bevåg.

Mediciner som föreskrivits av läkare ska alltid tas enligt föreskriven dosering och vid den överenskomna tiden på dagen. Att ta mediciner som läkare ordinerat på rätt tid kan till och med vara en förutsättning för att man ska kunna köra bil tryggt. En medicindosett eller medicindoseringstjänst underlättar användningen och uppföljningen av läkemedel. De flesta apoteken erbjuder doseringstjänst.

Trygg medicinering:

- Diskutera med läkaren även om de receptfria läkemedel och hälsokostprodukter som du använder.
- Ta endast mediciner som du ordinerats.
- Följ noggrant bruksanvisningarna för medicinerna.
- Returnera utgångna och överflödiga mediciner till apoteket.
- Läs mer om mediciner och alkohol i Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s handbok: www.ehyt.fi/fi/ikaantyneet-1



Bild: Vo Thuy Tien / Pexels

Kosten avgör

För lite mat, för långa uppehåll mellan måltiderna eller ensidig kost kan bland annat försämra rörelseförmågan och därför öka risken för olyckor och fall. Mångsidig, god mat och tillräckligt vätskeintag är viktigt för äldre.

Maten måste ge tillräckligt med protein, näringsämnen, D-vitamin och fibrer. Protein upprätthåller musklernas kondition och är därför viktigt för den äldres rörelseförmåga. Protein får man till exempel från kött och mjölkprodukter. Om du inte äter mångsidigt, kan du behöva använda D-vitamintillskott, speciellt vintertid när solljuset är knappt.

Som äldre behöver man normalt inte banta eller följa någon strikt diet, om det inte finns någon särskild hälsomässig orsak till det. Det är viktigt att äta mångsidig och smaklig mat samt att inta tillräckligt med vätska, helst i gott sällskap. Näringsrådgivare och andra hälsovårdsproffs kan du ge dig råd om en mångsidig kost. Regelbunden utvärdering av kosten hjälper till att hålla en i form.

Rädsla för olyckor

Det lönar sig inte att vara rädd för olyckor, men det är naturligt att vara orolig för att något ska hända.

Försiktighet kan bidra till att förhindra olyckor. För stark rädsla och försiktighet kan dock öka olycksrisken.

Om rädslan för olyckor begränsar din vardag, är det bra att tala om saken med en anhörig eller vårdare. Genom att tänka på om rädslan är motiverad och vad den beror på, kan man planera ändringar som ökar tryggheten, som till exempel att skaffa spisvakt eller kaffebyggare med automatisk avstängning.

Rädsla för att falla är vanlig framför allt vid halt vinterföre. Genom att sätta halkskydd på skorna och ta gångstavar eller en gångkäpp med sig är det mycket säkrare att vistas ute. Det finns många typer av halkskydd och man hittar lämpliga genom att prova sig fram. Be om råd i skoaffären eller av en skomakare.

Genom att använda höftskydd kan man undvika höftfrakturer. Det finns olika modeller av skydd och genom att prova hittar man en lämplig modell, som är behaglig att använda.

Under det allra halaste året på vintern är det klokt att inte alls gå ut, om man inte absolut måste. Ersätt då dagens promenad till exempel med gymnastik eller trappgång hemma.

Det är tryggare och även trevligare att motionera utomhus när man har sällskap. Be en granne eller vän komma med. Sällskap för utevistelsen kan man få till exempel från den egna kommunens, stadens eller organisationers väntjänst eller vänförmedling.

Gör hemmet tryggt

I hemmet kan man göra många olika arrangemang för att underlätta vardagen. Ett tryggt hem uppnås genom förutseende. Det lönar sig att tänka över hemmets risker och göra nödvändiga ändringar som förbättrar säkerheten i god tid innan en olycka hinner inträffa.

Gör miljön tillgänglig

När det inte finns onödiga prylar och uppstickande matthörn där man rör sig i hemmet, är det tryggt även om fötterna inte orkar så högt längre. Obehindrad passage genom hallen, korridorer och trappor säkerställer även en så snabb och säker räddning som möjligt, till exempel om en eldsvåda bryter ut. Det är bra att ta bort trösklar eller sänka dem och att fästa elsladdar i väggen, så att man inte snubblar på dem.

Håll hallen och korridorerna fria från lösa saker. Skåp för skor och kläder, som placerat längs väggen, underlättar att hålla hallen i ordning. Placera en stabil sittplats nära ytterdörren, så att du kan sitta på den för att ta av och klä på dig skor eller halkskydd.

Ett skrynkligt matthörn eller en matta som glider undan är alltför ofta en orsak bakom fall. Hjälpmedel löper också dåligt på mattor. Välj därför alltid kortluddiga mattor

med halkfri undersida eller skaffa ett separat halkskydd att lägga under mattan. Kontrollera även materialet på mattans undersida. Vissa material gör golvet under mattan halt, när mattan flyttas eller tas ut för att vädras. Ibland kan det vara bra att helt avstå från mattor.

Det är enklare att gå i trappor när trappstegen kan urskiljas och ses tydligt. På trappstegen kan man till exempel fästa färggrann halkskyddstejp för att förbättra synligheten och förhindra halkolyckor.

Det ska även vara tillräckligt upplyst i trappan. Installera ljusströmbrytare både i trappans övre och nedre del. Belysning som fungerar med rörelsesensor i trappan ökar tryggheten. Ställ in belysningen så att den lyser tillräckligt länge där man går, så att du hinner upp eller ner även om du skulle behöva vila emellan.



Bild: Samuli Raappana / Finlands Röda Kors

Golv med bra grepp

Det går att förbättra greppet i golvytans material i bostaden. Golvet bör inte bonas så att det blir alltför halt. Även damm på golvet ökar halkan – att hålla rent är alltså också förebyggande av olyckor. Ett golv i stenmaterial kan behandlas så att det blir halkfritt med ett medel som utvecklats för ändamålet.

Halksockor är en bra hjälp om golv-materialet är en aning halt. Inneskor och morgontofflor ska ha sulor med bra grepp och kunna fästas bakom hälen.

Tillräcklig belysning

Tillräcklig belysning, som inte bländar, inomhus och utomhus förbättrar säkerheten och underlättar vardagen. I en bra upplyst omgivning är det lätt att gestalta utrymmet och passager, och att klara av sysslor i vardagen.

Det ska finnas tillräckligt med strömbrytare för belysning på olika håll i bostaden. Tänd lamporna i god tid innan det blir mörkt, så att du inte behöver famla i mörkret. Lampor som är försedda med rörelsesensorer är behändiga såväl inne som ute. Låt någon lampa vara tänd på natten för vägen till toaletten och till exempel till köket. På detta sätt blir det säkrare att röra sig i bostaden på natten.

Bra belysning bländar inte. Bländandet kan minskas genom att ljuset reflekteras via taket eller väggen till rummet. Persienner och markiser jämnar effektivt ut bländningen som kommer utifrån. När du går in efter att ha varit ute i klart ljus, stanna upp en liten stund så att dina ögon vänjer sig vid den mindre mängden ljus så blir det säkrare för dig att ta dig fram.

■ Genom att sörja för en god syn kan du minska fallrisken och även risken för andra olyckor. Regelbundna besök hos optiker eller ögonläkare och förnyande av glasögonen alltid när det behövs förbättrar säkerheten. Håll också glasögonen rena. Nyttiga hjälpmedel när synen försvagas är till exempel en telefon med

stora knappar, en klocka med stora siffror och lampa med förstoringsglas.

Säkert badrum

I badrummet förbättras säkerheten av stödhandtag och räcken på duschutrymmets vägg samt bredvid toalettstolen och handfatet. Det lönar sig att be om hjälp med placeringen av dem av den person som ansvarar för kommunens hjälpmedel. När det börjar kännas jobbigt att stå i duschen eller om det känns ostadigt att stå med ögonen stängda, behövs en duschstol. En stabil fällstol som man fäster i väggen är säkrast. Stolen glider inte undan och den kan fällas upp när den inte behövs.

Det bästa golvmaterialiet för badrum är en aning strävt. Säkerheten i vanliga kakel- eller plastgolv kan förbättras med halkskyddsmattor. En sådan bör åtminstone finnas i duschrummet, badkaret och på golvet där man stiger ner från bastulaven. I duschen placeras tvättmedel och -redskap med fördel inom räckhåll i en sådan korg att de inte kan falla ner på golvet.

Bastuugnen ska alltid skyddas med ett stabilt träräcke. Bastun är inget torkrum för tvätt och inget förvaringsrum för saker. Bada alltid bastu tillsammans med någon, om det är möjligt. Då är hjälpen nära, om du till exempel blir yr av bastandet eller behöver stöd för att komma upp på bastulaven. Kom ihåg att dricka tillräckligt med vatten när du badar bastu, eftersom vätskebrist kan förorsaka yrsel.

I badrummet ska endast elapparater som är planerade för våtutrymmen användas. Man får inte röra eluttag under duschning eller bad på grund av risk för en elektrisk stöt.

Tryggt i köket

Det är trevligt att laga mat, men i köket kan till exempel ovarsam användning av spisen öka olycksrisken. Av privathushållens elapparater är elspisen den klart vanligaste att orsaka bränder.

Det är viktigt att alltid vara uppmärksam när man använder spisen. Stäng alltid av spisen efter användning eller om du avlägsnar dig ur köket, också bara för en kort stund. Lyft genast av pannor och kastruller från spisen när maten är klar.

En spisvakt är ett bra hjälpmedel. Den övervakar spisens temperatur och användningstid och slår av strömmen automatiskt om spisen blir för varm eller är påslagen för länge. Vakten kan installeras på både gamla och nya spisar. En spisvakt kan köpas eller hyras.

Spisvakten installeras av en godkänd elmontör. Ett bra alternativ är också en säkerhetspis, vars timer slår av strömmen automatiskt efter en viss tid.

Förvara inget lättantändligt material i närheten av spisen, såsom hushållspapper, pannlappar eller kökshandduk.

Tryggheten i köket kan ökas med många små medel:

- Se till att ha bra belysning vid köksbänken.
- Placera de köksredskap och födoämnen som används mest lätt tillgängliga inom räckhåll. Om du ändå måste sträcka dig efter något i de övre skåpen i köket, överväg att skaffa en säkerhetspall. Säkerhetspallar har breda steg och ett stödräcke, som du kan hålla i när du går upp och ner på stegen.
- Följ bruks- och serviceanvisningarna

för elapparater. Lösgör dem från eluttagen efter användning. Kontrollera regelbundet apparaternas kondition och byt ut defekta apparater till nya.

- Använd disk- och tvättmaskinen endast när du är hemma. Håll vattenkranarna stängda när apparaten inte används.

Första hjälpen-utrustning finns tillgängligt

En bra utrustad första hjälpen-väska kan rädda när en olycka inträffar. Kontrollera väskans placering och innehåll ibland, så att utrustningen hittas enkelt när en olycka inträffar.

Alltid när du använt något ur första hjälpen-väskan ska du fylla på väskan så snart som möjligt, så att den alltid är redo att användas.

Första hjälpen-väskor med nödvändig utrustning kan man köpa från Röda Korset, friluftsförare, affärer för säkerhetsutrustning och varuhus.

Säkerhet handlar också om att hålla de egna kunskaperna i första hjälpen uppdaterade. Då kan du agera om du eller någon anhörig råkar ut för en olycka. Första hjälpen-anvisningarna ska repeteras då och då. En första hjälpen-handbok kan köpas av Röda Korset (www.rodakorsbutiken.fi) och man kan även studera första hjälpen-anvisningar via internet (www.rodakorset.fi/forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar).



Bild: Samuli Raappana / Finlands Röda Kors

Använd hjälpmedel och säkerhetsanordningar

En stabil och hög stol gör det lättare att stiga upp från stolen och uppstigning ur sängen kan underlättas genom att man lägger upphöjningar på sängbenen. Hjälpmedlen ger trygghet i vardagens funktioner med allt från små hjälpmedel i köket till utrustning som tryggar mobiliteten, exempelvis rollator.

Det är bra att diskutera lån av säkerhetsutrustning med den lokala hjälpmedelsutlåningen och hemvårdens personal, eftersom de vanligtvis har mycket praktisk erfarenhet av bra och fungerande säkerhetsutrustning.

Det finns olika företag som säljer utrustning, varav de flesta har webbutiker. Innan man tar beslut om ett köp kan man bekanta sig med utrustningen vid olika informationsställen.

Mer information om säkerhetsutrustning:

- www.valli.fi/tyomuotomme/ikateknologiakeskus/ikaihmiset-ja-digitalisaatio

Att förbereda sig inför ålderdomen:

- www.vanheneminen.fi
- Reparationsrådgivning (Centralförbundet) vtkl.fi/sv/versamhet/reparationsradgivning

Utnyttja telefonen

Det är bra att spara viktiga nummer i telefonen. Sådana är nödnumret, numren till hälsovårdscentralen eller läkaren samt anhörigas och vänners nummer. Ha dessa nummer även i ditt telefonregister, till exempel på nattduksbordet. Spara dina närmaste anhörigas telefonnummer i mobiltelefonen i formatet ”ICE + namn” (ICE = In Case of Emergency, dvs. i nödfall). På så sätt säkerställer du att man i en nödsituation snabbt når dina anhöriga.

Mobiltelefonen ska laddas tillräckligt ofta och man ska ha den med sig, i fickan eller i en liten mobilväska runt halsen, även hemma. En trygghetstelefon med tillhörande armbandslarm är en god investering, eftersom man tack vare



Bild: Jussi Partanen / Finlands Röda Kors

dem får hjälp snabbt, om något skulle hända. Armbandslarmet ger trygghet endast när du har det med dig, så håll det kvar på armen även i duschen och bastun.

Samtal till nödnumret:

Lägg nödnumret 112 på en synlig plats i bostaden, till exempel på anslagstavlan eller bredvid nattduksbordet. Ring nödnumret när

- du har fått eller misstänker att du har fått en sjukdomsattack
- du har skadat dig allvarigt
- du råkat ur för en olycka
- du märker att det har börjat brinna.

När du ringer till nödnumret är det viktigt att

- du svarar lugnt på frågorna som ställs
- du agerar enligt de anvisningar som getts dig
- avslutar samtalet först när du får lov till det.

Ladda även ner mobilapplikationen 112 Suomi och godkänn positionering av telefonen. Med hjälp av applikationen överförs informationen om din position automatiskt när du ringer till nödcentralen. Detta gör att det går snabbare att hantera nödsamtalet och få hjälp.

Aksamhet med eld och tobak

För att undvika eldsvådor är det viktigt att vara uppmärksam och försiktig. Eld ska alltid hanteras med akksamhet och ett brinnande ljus får inte lämnas obevakat ens för en stund.

Ljus ska alltid placeras stabilt på ett icke brännbart underlag eller tryckas stadigt i ljusstaken. Ljus placeras helst mitt på bordet och man försäkrar ännu att till exempel taklampan inte hänger direkt ovanför ljuset. Fönsterbräden eller kanter på bokhyllor är inte bra platser för ljus. Led-ljus är ett bra alternativ till riktiga stearinljus.

Rökning är en stor brandrisk. Man ska aldrig röka liggande i sängen eller på soffan. Om du röker, gör det helst utomhus. Släck alltid cigaretten noggrant och lämna aldrig en halvrokt cigarett på askkoppens kant. Var särskilt uppmärksam när du röker, om du använder alkohol eller mediciner som gör dig trött. Att somna på soffan med en cigarett i handen orsakar ofta bränder.

Räddande brandvarnare

Varje bostads varje våning ska ha minst en brandvarnare för varje påbörjad 60 kvadratmeter. Det är säkrast att installera brandvarnaren i hallen och dessutom en i varje sovrum.

Brandvarnarens batteri ska kontrolleras varje månad och bytas ut åtminstone en gång per år, om du använder ett vanligt batteri. Med en tilläggsanordning till brandvarnaren kan batteriet placeras på lämplig höjd på väggen, vilket underlättar byte av batteri. Brandvarnaren bör förnyas åtminstone vart tionde år.

Aktuell släckningsutrustning

En släckningsfilt ska ingå i basutrustningen i hemmet. Fäst filten i sitt eget fodral på väggen på en sådan plats att den snabbt kan nås. Lär dig i förväg att använda filten.

Man kan även skaffa en handsläckare till hemmet. Man bör i förväg lära sig ordentligt att använda släckaren och släckaren

ska förvaras på en sådan plats att den snabbt kan nås.

Hemmets släckare ska kontrolleras av en godkänd släckarservice vartannat år. Den som bor i egnahemshus ansvarar även för skötsel och underhåll av byggnaden och dess apparater.

- Försäkra dig om att alla som bor i bostaden och regelbundet besöker bostaden känner till var släckningsutrustningen är placerad.
- Klarlägg hur utrymningsvägarna ser ut i din bostad. På dessa rutter förvarar de väl inga saker som kan göra det svårt att ta sig fram? Säkerställ att du kan komma ut via utrymningsvägen så snabbt som möjligt även med ett hjälpmedel.

Vid eldsvåda:

Om det brinner i din egen bostad:

- Avlägsna dig ut ur bostaden.
- Stäng dörren efter dig när du lämnar bostaden.
- Hjälp även andra att komma ut.
- Ring 112 från en säker plats.
- Vägled brandkåren till platsen.
- Ta trapporna när du avlägsnar dig. I hissen kan du bli instängd.

Om det brinner hos grannen eller i trappuppgången:

- Stanna i din egen bostad och håll dörren stängd. Rök är livsfarligt och dödar snabbt.
- Gå aldrig ut i ett rökfyllt trapphus.
- Ring 112.
- Täta dörrspringorna till exempel med en fuktig handduk.
- Invänta räddningspersonalen på balkongen eller vid ett öppet fönster.
- Väck uppmärksamhet genom att ropa eller vifta med händerna så att räddningspersonalen observerar dig.

Att röra sig utomhus

Det är viktigt att även röra sig utomhus varje dag, men vid mycket halt väglag är det klokt att tillfälligt byta utomhusmotionen till inomhusmotion. Kontrollera väglaget exempelvis via de lokala nyheterna eller beställ halkvarning till din telefon. Rör dig lugnt vid vinterföre och välj skor enligt väglaget. Kom även ihåg att alltid bära reflex under den dunkla och mörka årstiden.

Håll dig på benen

När man beger sig iväg är det bäst att glömma onödig brådska. Reservera tillräckligt med tid och rör dig med eftertanke. Det lönar sig att ha en bra förhandsplanering: Vilken är den säkraste rutten? Vilka vägar plogas och sandas vanligen först? Finns det viloplatsler längs med rutten? Vilken busstur körs med låggolvsbuss? Finns det en servicelinje som man kunde ringa och be dem att hämta närmare hemmet? Kunde det vara klokt att ta en taxi om det är halt på morgonen? Också Meteorologiska institutets internetsidor (sv.ilmatieteenlaitos.fi) erbjuder fotgängare varningar om väglaget. I vissa städer kan man på adressen liukastumisvaroitus.fi gratis beställa en sms-tjänst, som vid behov varnar om halt väglag.

För att förebygga halkning bör plogningen och sandningen av trafikleder vara

välskött. Vid behov kan underhåll krävas av kommunen, om det är fråga om ett allmänt område eller en gata. Om det är fråga om exempelvis ett gårdsområde är det fastighetens ägare som svarar för underhållet.

På gården ger räcken och ledstänger stöd och trygghet när man rör sig. Gårdsbelysning ökar tryggheten.

Säkra skor

För den som promenerar är bra skor en viktig del av skyddsutrustningen. Särskilt på vintern krävs att skorna har följande egenskaper: mjukt sulmaterial, kraftigt mönstrad sula, 5–8 mm djupa skårer och en låg, bred klack. Vissa skor har också en sula med extra bra grepp, vars egenskaper påminner om de friktionsdäck som används på bilar vintertid.



Använd halkskydd

Vid halka är halkskydd en oersättlig hjälp. Värst är halkan när vädret snabbt blir varmare efter köldgrader, eller blir kallare på nytt.

Det finns ett flertal olika modeller av halkskydd. En del av produkterna är permanent fastsatta på skon och en del kan lätt tas bort. CE-märkningen på halkskyddet berättar att produkten är granskad. Bra halkskydd kan behändigt tas på och av. Om man rör sig inomhus eller på släta stenytor med halkskydden kan de glida. Skor med friktionssulor är också ett bra alternativ om användningen av halkskydd inte lyckas. Även gångstavar försedda med isdubbar hjälper en att hållas upprätt vid vinterföre.

Reflex på utekläder

I Finland är det nödvändigt att ha en ordentlig reflex. Håll alltid reflexen väl synlig när du rör dig i skymning och mörker. Man bör ha reflexer både på klädernas fram- och baksida, varför en reflexväst till exempel är praktisk. En reflex som ökar säkerheten är CE-märkt och uppfyller kraven i enlighet med standarder för säkerhetsprodukter. På en mörk väg ökar en ficklampa synligheten och du kan även kontrollera vägtans skick vid behov.

Säker bilkörning

Även för en bilförare är det bra att använda skor med bra grepp eller halkskydd, eftersom man kan halka när man stiger i eller ur bilen. Körskicket kan försvagas av trötthet, alkohol, mediciner, sjukdomar eller känslotillstånd. För äldre är det vanligast att somna under körning på eftermiddagen. Håll tillräckligt med pauser under längre resor och kör i mån av möjlighet under de stunder då du är som piggst. Starta i god tid för att undvika brådska.

När man blir äldre kan det kännas mer utmanande än tidigare att köra i mörker. Man kan minska bländning genom att rikta

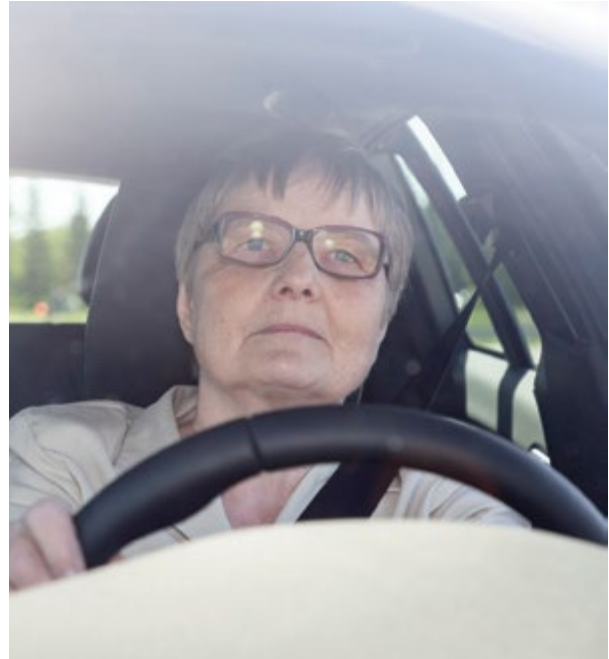


Bild: Ville-Veikko Heinonen / Liikenneturva

blicken snett åt höger när man möter ett annat fordon. En ren vindruta samt bra och rena glasögon och solglasögon ökar säkerheten vid körning. Om det inte känns bra att köra i mörker, lönar det sig att koncentrera sin körning till den ljusa tiden.

Beakta alltid verkningstiden för eventuella mediciner och följ läkarens anvisningar om körning. Om man får en sjukdomsattack ska man inte köra iväg med egen bil, utan kalla på hjälp. Om man har en konstaterad sjukdom som i något skede gör att man förlorar sin förmåga att säkert köra bil, är det bra att diskutera med de närstående om i vilket skede man ska avstå från bilkörning och färdigt fundera ut andra färd sätt och förhandla om transportmöjligheter.

Även för bilkörning finns det hjälpmedel att få. Ett hjälphandtag som sätts i billåset och en vändplatta på sitsen underlättar när man ska gå in i och ut ur bilen. Ett förlängningsstycke till säkerhetsbältet gör det lättare att sätta fast bältet.

Material och information om trafikskyddet:

■ www.liikenneturva.fi/sv

Övrig beredskap

Skydda dig från bedrägeri

Olika former av bedrägeri är till exempel fiske av kontouppgifter och pinkoder, ”penninglån” eller obefogade fakturor. Bedrägeri som sker via telefon eller per post är typiska, såsom lotteri- och lottosvindlar eller penninginsamling.

Bedragare som försöker komma in i bostaden kan utge sig för att vara yrkespersoner som servicepersonal, poliser eller hemvårdare. Det kan vara svårt för vem som helst att bedöma pålitligheten hos en person som vill komma in.

Även närstående kan göra sig skyldiga till bedrägeri och ekonomiskt utnyttjande. Ekonomiskt utnyttjande är att använda eller låna pengar och sälja egendom utan tillstånd eller beslut om intressebevakning. Genom intressebevakningsfullmakt kan varje människa själv bestämma vem som ska sköta hans ärenden när hen inte själv längre klarar av det.

Så här kan du skydda dig från bedrägerier:

- Förvara ditt bankkort och dess pinkod säkert på olika ställen och aldrig i hallen.
- Ange lyft- och köpgränser för bankkorten.
- Ha begränsat med kontanter hemma.
- Begränsa telefonförsäljning genom att aktivera Robinson förbudstjänst.
- Blockera användning av servicenummer på telefonen.
- Förvara inte reservnyckeln i närheten av ytterdörren.

Mer information:

- poliisi.fi/sv/startside
- rikosentorjunta.fi/sv/framsida

Basförnödenheter hemma för tre dygn

Ett reservförråd innebär att man alltid har tillräckligt med dricksvatten, mat, mediciner och basförnödenheter för minst tre dagar. Exempel på en störningssituation är ett längre elavbrott, störningar i vattendistributionen eller andra förhållanden som stör det normala livet.

Skaffa mat med lång hållbarhetstid, mat som går snabbt att tillaga, mat för vilken du behöver endast lite vatten för tillagningen eller mat som kan ätas utan tillagning. Reservförrådet är inte ett separat nödförråd, utan produkterna används i vardagen enligt behov och de ersätts med nya.

Under ett elavbrott kan det uppstå störningar i uppvärmningen, så det är bra att ha tillräckligt med varma kläder och täcken.

En radio som fungerar med batterier är viktig för att få rätt information om situationen.

Se till att du har åtminstone följande hemma:

- Mat och vatten för tre dygn
- Ficklampa och batterier
- Batteriradio och batterier
- Hygienartiklar
- Lite kontanter
- Tillräckligt med mediciner
- De närståendes telefonnummer också på papper

Mer information:

- 72timmar.fi

**Mer information om säkerhet i hemmet
och förebyggande av olyckor:
www.kotitaturma.fi/sv**

**Tips för förebyggande av olyckor i hemmet och på fritiden
från webbutbildningen ”Lektion om vardagssäkerhet”:**
■ sroppimateriaalit.fi

**Denna handbok och checklistan för de äldres trygghet,
som kan**

- **läsas och skrivs ut på**
kotitaturma.fi/sv/tietotyypit/ladda-ner-material
- **beställas i tryckt format på**
kotitaturma.fi/sv/material



Ladda ner applikationen 112 Suomi på din telefon.

Nödnumret: 112

**Giftinformationscentralen:
0800 147 111 (24 h/dygn)**



Människan har bara ett liv

WWW.KOTITATURMA.FI