

Undvik snubbelfällorna!

Sladdar, trösklar och mattkanter kan vara riktiga snubbelfällor om det vill sig illa. Dålig belysning kan också bidra till fallolyckor men detta är sådant som tack och lov ofta är enkelt att åtgärda. En bra investering kan vara ett par säkra inneskor med halkfria sulor eller ett par antihalksockor.

Ta en titt på checklistan på följande sidor. Kanske finns det något som du behöver förbättra eller åtgärda i just ditt hem? En arbetsterapeut kan också ge råd samt hjälpa dig att fallsäkra ditt hem. Du kan komma i kontakt med arbetsterapeuten via din vårdgivare.

Checklista – badrummet

Badrummet är ett av de rum som vi använder varje dag och ibland även nattetid. Vatten och kakel är tyvärr en vanlig kombination i badrummet och som orsakar en del halkolyckor.

1. Saknar du lampor på vägen till badrummet? Ja Nej

– Se till att det finns nattlampor om du behöver gå upp på natten.

2. Är det svårt att stå upp i duschen? Ja Nej

– Först och främst, se till att det finns en halkmatta i badkaret eller duschen och varför inte skaffa en sittbräda? Handtag i väggen kan göra det lättare att hålla balansen.

3. Behöver du sträcka dig för att nå schampo, tvål eller handdukar? Ja Nej

– Då kan du behöva ordna behållare och hängare på närmare håll. En tvål i pumpflaska är ofta mer behändig än en vanlig tvål som kan slinta ur handen och landa på golvet.



Checklista – köket

Att fallsäkra köket innebär ofta att skapa en struktur där du slipper klättra på stolar eller sitta på huk för att nå det som du behöver.

1. Har du placerat sådant som du använder ofta på hyllor högt upp? Ja Nej

– Förvara inte tunga saker högt upp och tänk på att placera det som du använder ofta i hyllor som är lätta att nå, kanske i höfthöjd. Idag finns många bra förvaringslösningar för kök som gör att du kan nå det du behöver utan ansträngning. Om du ändå måste ha något som finns högt upp, använd en stabil trappstege eller be om hjälp.

2. Finns mattkanter eller kanske fett som råkat hamna på golvet? Ja Nej

– Om du har en matta i köket kan det vara klokt att ha ett halkskydd under mattan eller ta bort den. Fett som råkar spillas på golvet kan bli till hala fläckar. Se till att hålla golvet rent.



Checklista – sovrummet

Här gäller det verkligen att komma ihåg att ha lampa och glasögon nära till hands och inte snubbla på något när du går upp!

1. Har du en lampa som du kan tända och släcka från sängen? Ja Nej

– Se till att det alltid är lätt att nå lampknappen så att du enkelt kan tända när du behöver ljus. Använd gärna nattbelysning också.

2. Behöver du lämna sängen för att kunna svara i telefonen? Ja Nej

– En mobiltelefon eller en trådlös telefon vid sängen gör att du slipper skynda dig till en telefon i något annat rum när någon ringer.

3. Finns det skor, kläder, böcker och tidningar på golvet? Ja Nej

– Försök att hålla golvet fritt från prylar. Så onödigt att ramla för att det låg några tidningar vid fötterna!



Checklista – vardagsrummet

I vardagsrummet finns ofta mattkanter, sladdar och möbler som kanske står i vägen. Se till att alla sladdar är ordentligt uppfästa!

1. Måste du runda möbler för att gå genom rummet? Ja Nej

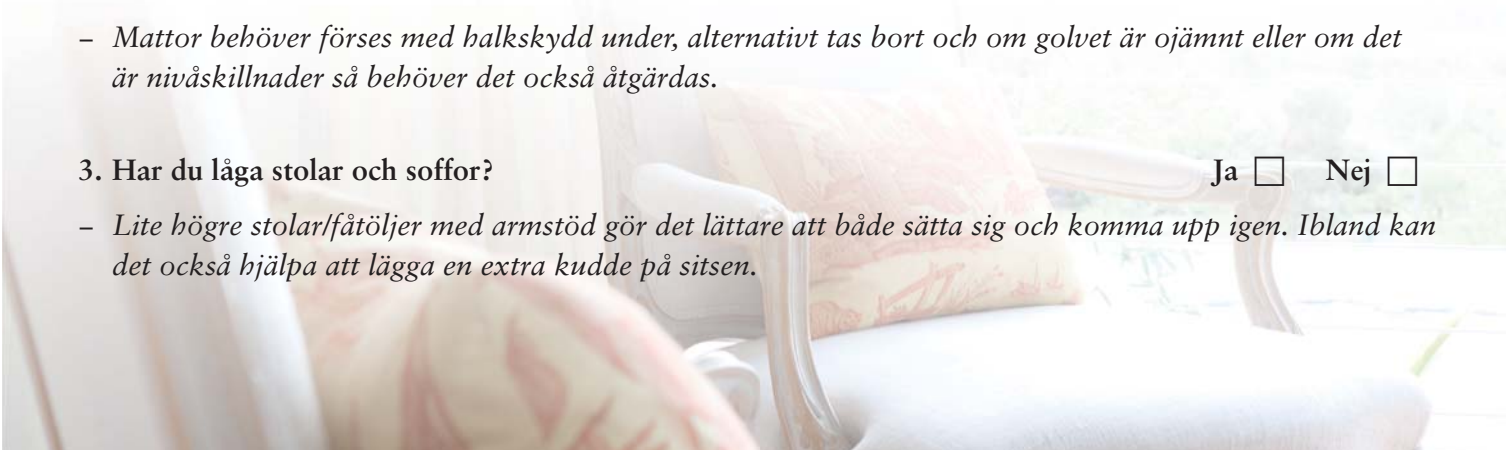
– Det bästa är om du kan gå utan att riskera att stöta i några möbler. Kanske innebär det att du får möblera om eller rensa lite. Glöm inte att de flesta fallolyckor inomhus faktiskt sker på plant golv, när du minst anar det!

2. Har du trösklar, ojämnt golv eller mattkanter som står upp? Ja Nej

– Mattor behöver förses med halkskydd under, alternativt tas bort och om golvet är ojämnt eller om det är nivåskillnader så behöver det också åtgärdas.

3. Har du låga stolar och soffor? Ja Nej

– Lite högre stolar/fåtöljer med armstöd gör det lättare att både sätta sig och komma upp igen. Ibland kan det också hjälpa att lägga en extra kudde på sitsen.



Checklista – trappan

Trappor är en plats som kräver lampor och ljus så att trappstegen syns ordentligt. Likaså behövs en stadig ledstång att hålla sig i.

1. Är trappstegen hala?

Ja Nej

– Hala eller ojämna trappsteg åtgärdas enklast med halkskydd på trappstegen.

