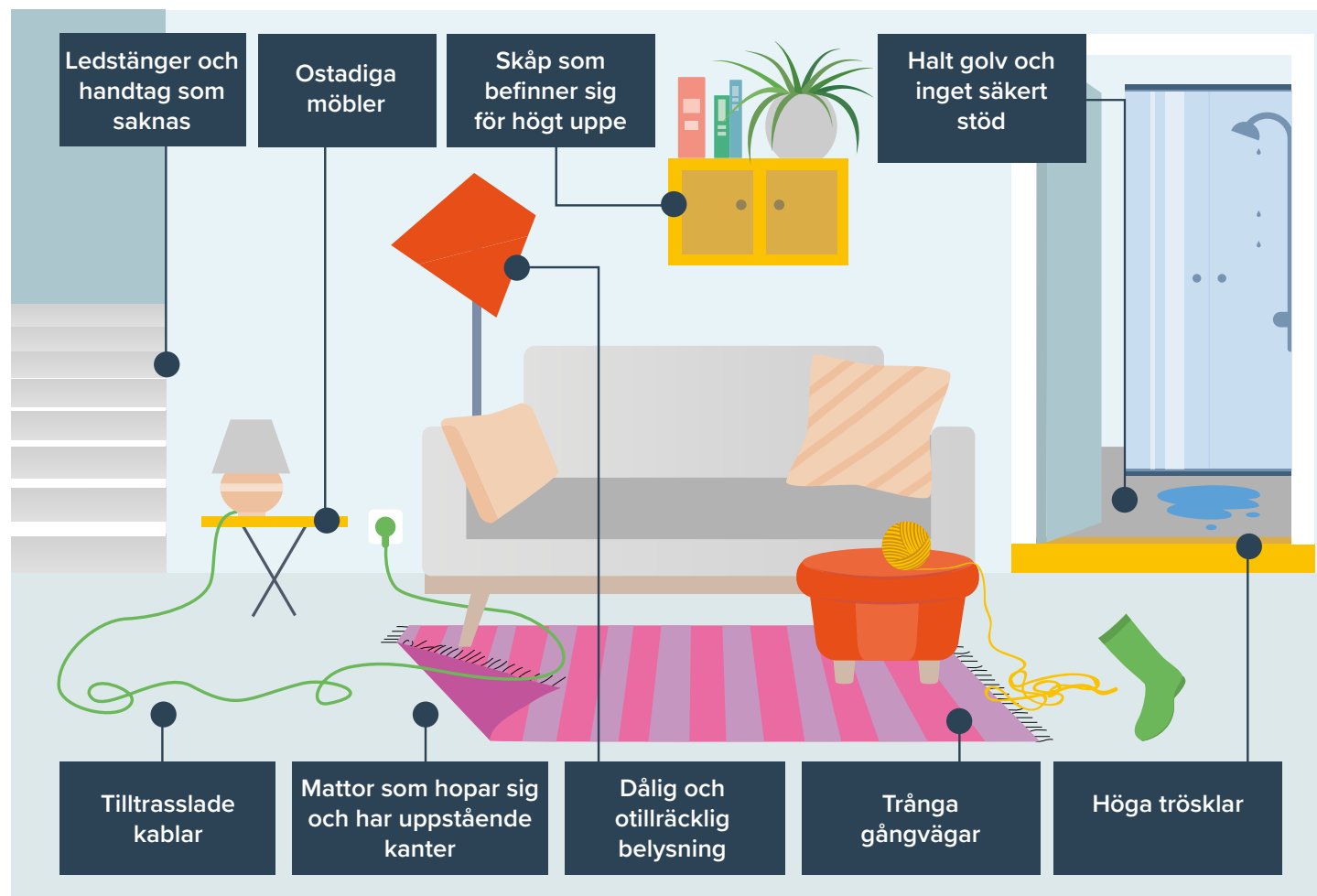


Checklista för säkerhet i hemmet

Det lönar sig att satsa på hemmets säkerhet för att vardagen ska vara smidig och trygg. Lägga märke till riskfyllda och farliga platser i ditt eget eller din närståendes hem. Genom att göra nödvändiga förändringar kan du minska risken för att falla. Du ökar säkerheten och minskar fallrisken hemma när du tar bortfaror.



Farliga ställen i hemmet

Bilden baserar sig på KAAOS-undersökningen (2014), anpassad

Hitta tips
[för att träna styrka och balans:](#)



Läs mer om
[att förhindra fallolyckor:](#)



Så förbättrar du säkerheten i hemmet



● Ledstänger och handtag

Installera stödhandtag i badrummet, i hallen, i trappor samt längs långa korridorer.

● Stadiga möbler

Se till att möblerna har rätt höjd och står stadigt om du behöver ta stöd av dem.

● Låga trösklar

Föredra låga trösklar. Markera höga trösklar med tydlig färg, om de inte kan tas bort.

● Fria gångvägar

Se till att de inte finns möbler i gångvägarna och att det finns tillräckligt med utrymme att röra sig även med hjälpmedel. Ta bort saker och sladdar som du kan snubbla på eller hjälpmedlet kan fastna i.

● Saker på rätt höjd

Placera hyllor, köksredskap och andra föremål på en höjd som du lätt kan nå. Se till att du inte behöver sträcka dig eller klättra upp på en pall för att nå det du behöver. Justera höjden vid behov.

● Torra golv

Använd halkskyddsmattor. Torka golvet direkt efter att du duschat eller om golvet är fuktigt.

● Säkra mattor

Se till att mattor hålls på plats och inte glider omkring. Försäkra dig också om att man inte kan snubbla på mattans kanter. Använd halkskydd vid behov.

● Tillräcklig belysning

Se till att belysningen är tillräcklig även på natten. Undvik lampor som bländar.

● Hjälpmedel som stöd

Använd hjälpmedel om du behöver sådana. Se till att hjälpmedlen är justerade enligt dina behov och ha dem nära till hands.

God funktionsförmåga och möjligheten att röra på sig ger trygghet för vardagen

En god muskelstyrka, balans och rörelseförmåga gör vardagen smidig och trygg. När ditt hem är säkert vågar du röra dig i hemmet och klarar självständigt dina dagliga sysslor.

