

HVORDAN FALLSIKRE HJEMMET DITT

Uhell og fall er vanlig, og kan føre til brudd og andre alvorlige skader



Mer enn 1 av 4

personer over 65 år faller hvert år

X2

Ett fall

dobler sjansen for å falle igjen



1 av 5 fall

forårsaker en alvorlig skade som brudd eller en hodeskade

Gjør hjemmet ditt tryggere

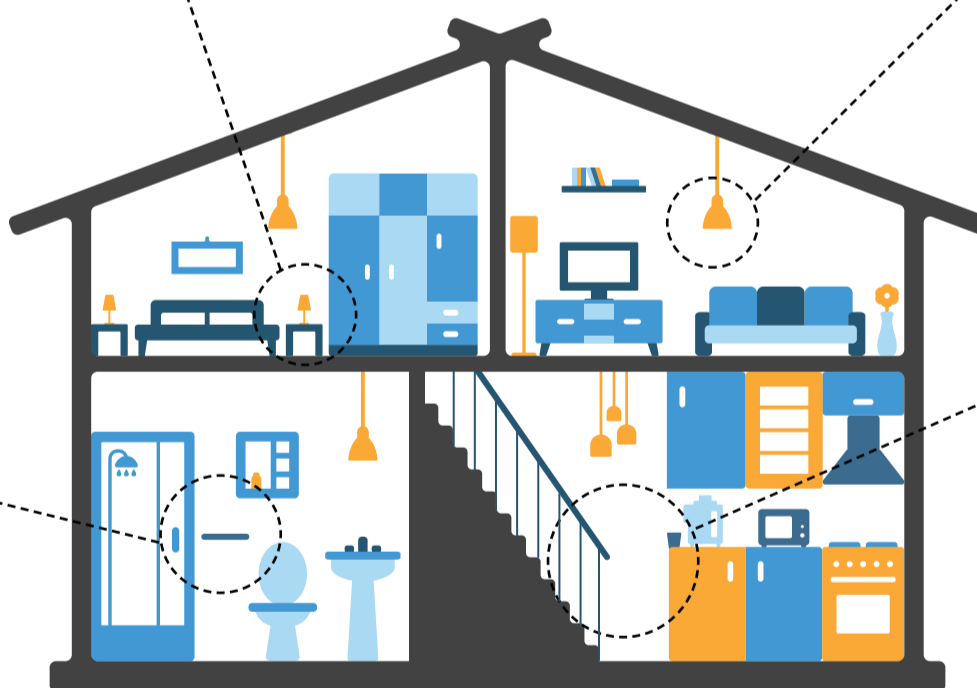
Ikke ta sjanser: Be om hjelp fra **venner, familie** eller **omsorgstjenesten** for å gjøre smarte endringer

Gjenstander og miljø

- **Fjern gjenstander** du kan snuble i
- **Sørg for at** matter er godt festet. Fjern løse tepper. Rett ut bulker i tepper.
- **Fjern møbler** som står i veien
- Vær oppmerksom på **dørterskler** og **trinn**
- Bruk **sklisikker gulvoks**

Baderom

- **Monter håndtak** ved badekaret eller i dusjen
- Ha **sklisikre matter** og pass deg for glatte, våte overflater

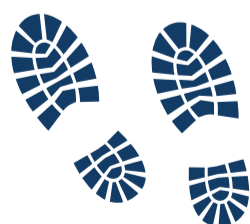


Lys

- Sørg for at hjemmet ditt er **godt opplyst**, spesielt ganger, **trapper**, utendørs og **gangveier**
- **Skaff deg ekstra lysbrytere** eller bruk lys utløst av bevegelsessensor

Trapper og trinn

- **Hold deg alltid i rekkverket** og sørg for at rekkverket er godt fastmontert
- **Tørk opp søl** med en gang
- Oppbevar kjøkkenutstyr som du bruker ofte **lett tilgjengelig**



Bruk sko som passer til årstiden

med **god støtte, bred hæl** og **sklisikre såler** og brodder om vinteren!