

TIPS

FÖR ATT FÅ ETT SÄKRARE HEM

De flesta höftfrakturer inträffar inomhus i hemmiljö. För att minska fallskadorna är det bra att göra en översyn och en bedömning av de risker som finns i hemmiljön. Gå till exempel en "fall-riskrond" i ditt hem!

Besök alla rum, notera eventuella risker och åtgärda det som du anser är nödvändigt. Till din hjälp bifogas en checklista.

Om du behöver råd och hjälp, kan du ta kontakt med arbetsterapeut, distrikts-sköterska eller din läkare.

ENTRÉ

- ☐ Det är bra belysning i entrén.
- ☐ Det finns hiss i huset.
- ☐ Det finns ledstång i alla trappor.
- ☐ Det finns halkskydd på alla trappsteg.
- ☐ Det går lätt att ta sig fram i entrén.

KÖK

- ☐ Jag har sittmöjlighet vid arbetsbänkar.
- ☐ Jag har de köksföremål som jag mest använder lätt tillgängliga.

ALLA RUM

- ☐ Jag torkar mina golv, men polerar dem inte.
- ☐ Jag har halkskydd under de lösa mattor jag går på.
- ☐ Jag har halkskydd på trapporna – hela stegen, inte bara kanterna.
- ☐ Jag har satt fast alla lösa el- eller telefonsladdar som jag kan snava över.
- ☐ Jag har tagit bort höga trösklar som utgör hinder.
- ☐ Jag har fri gångväg till balkongdörr eller fönster.
- ☐ Jag har de föremål som jag mest använder lätt tillgängliga.
- ☐ Jag har bytt ut svaga glödlampor och har en bra belysning i hela lägenheten/huset.
- ☐ Jag har en bärbar telefon som jag alltid har bredvid mig.

JAG SJÄLV

- ☐ Jag använder skor och tofflor som har bakkappa och sitter ordentligt på fötterna.
- ☐ Jag använder skor som har halkfria sulor.
- ☐ Jag undviker att gå i strumplästen.
- ☐ Jag undviker lång morgonrock som jag kan trampa på.
- ☐ Jag använder broddar på skor och stövlar under vintern.
- ☐ Jag använder isdubb på käppen.
- ☐ Jag använder dosett eller ApoDos till mina läkemedel för att undvika feldosering.
- ☐ Jag undviker att klättra på stolar och pallar.

HALL

- ☐ Jag har bra belysning i hallen.
- ☐ Jag har lättåtkomliga hängare för ytterkläder.
- ☐ Jag har en stadig stol att sitta på när jag klär av och på mig.
- ☐ Jag har en dörmatta som är hel och stadig i kanterna.

CHECKLISTA

Om du kan svara JA på följande påståenden har du skapat en säkrare miljö för dig själv.

BADRUM

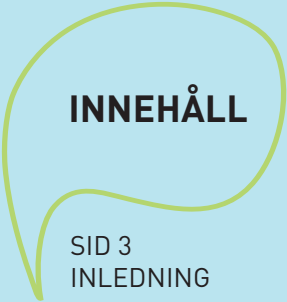
- ☐ Jag har antihalkmatta i badkaret/duschen.
- ☐ Jag har en matta som ligger stadigt på golvet att sätta fötterna på när jag har badat/duschat.
- ☐ Jag har handtag på väggen intill badkaret/duschen.
- ☐ Jag har pall i duschen eller badbräda i badkaret.
- ☐ På natten har jag dörren till badrummet öppen och en lampa tänd.

SOVRUM

- ☐ Jag har gott om plats runt sängen.
- ☐ Jag har ett stadigt nattduksbord.
- ☐ Jag når belysningen från sängen.
- ☐ Jag har en telefon vid sängen.
- ☐ Jag har alltid en liten lampa tänd på natten.
- ☐ Jag placerar ett glas vatten vid sängen när jag går och lägger mig, så jag slipper stiga upp om jag blir törstig.
- ☐ Jag tar det alltid lugnt och sitter en stund på sängkanten innan jag stiger upp.
- ☐ Jag sitter bekvämt när jag klär på och av mig.

ÖVRIGT

Miljörelaterade riskfaktorer finns även i omgivningen utomhus. Säg till fastighetsägaren/hyresvärden direkt om du upptäcker olycksfallsrisker utomhus som exempelvis bristande snöröjning och sandning, dålig eller trasig belysning och om trappor utomhus är hala.



INNEHÅLL

SID 3
INLEDNING

SID 5
RISKFAKTORER

SID 6
FALL OCH
FALLSKADOR
KAN FÖREBYGGAS

SID 9
MOTION – DEN
BÄSTA MEDICINEN

ÅLDERSFÖRÄNDRINGAR
I RÖRELSEORGANEN

SID 10
BENSKÖRHET – DEN NYA
FOLKSJUKDOMEN

SID 11
TIPS FÖR ATT FÅ ETT
SÄKRARE HEM MED
CHECKLISTA



TÄNK EFTER FÖRE

Goda vanor
för att
förebygga
fall och
fallskador



DET ÄR LÄTTARE
ATT FÖREBYGGA
ÄN ATT BOTA

CHECKLISTA TIPS

FÖR ATT FÅ ETT
SÄKRARE HEM

VILL DU KONTAKTA OSS?

BROSCHYREN KAN BESTÄLLAS
VIA www.nestor-foucenter.se
ELLER nestor@haninge.se

© Nestor FoU-center

Nestor FoU-center arbetar med forskning och utveckling och har Haninge, Nynäshamn, Södertälje, Tyresö och Värmdö kommuner samt Stockholms läns landsting som huvudmän.

Nestor FoU-center ska genom praktisk forskning och utveckling bidra till att stärka kvaliteten inom äldreomsorg och äldreomsorg och därmed livskvaliteten för äldre personer och deras närstående.