

# HEM SÄKRA HEM

## Möblera mot fallolyckor





## *Välkommen till Attendo Care*

Vi vill att du ska må bra och känna dig trygg med oss. Denna broschyr är en del i vårt arbete med att säkra tryggheten i din boendemiljö.

Ett stort problem när man blir äldre är att risken för att falla och skada sig ökar. Därför vill vi tillsammans med dig minska riskerna för att du ska göra dig illa. Häftet du håller i handen innehåller tips på hur du med enkla medel kan möblera ditt rum eller din lägenhet samt vad man bör tänka på i vardagen för att förhindra fallskador.

Gå igenom din bostad tillsammans med någon anhörig eller vän och försök hitta sådant som kan orsaka fallolyckor. Passa samtidigt på att möblera om lite om det behövs och få hjälp med att tvätta fönstren och byta glödlampor. I slutet av broschyren finns en checklista där du kan bocka av de viktigaste åtgärderna.



## *Möblera mot fallolyckor*

Det första du bör göra är att skaffa dig ett par halkfria och stadiga skor, gärna med hälrem.

Ta bort lösa mattor eller sätt halkskydd under. Ta bort trösklar om det går.

Ställ undan ostadiga och skrymmande möbler. Tänk på att du, personal och eventuella hjälpmedel ska få plats.

Se över vilka saker du använder i till exempel köksskåp och hyllor och placera dessa lättillgängligt. Skaffa en stadig trappstege, stå inte på en pall eller stol.

Köp gärna en extra telefon som du placerar på en plats där du befinner dig ofta till exempel i köket.

Fäst lösa telefon- och elsladdar med tejp eller rulla upp på vindor.



## *Badrum*

Installera stadiga handtag och stöd vid toalettstolen och badkaret. En badkarsbräda gör det lättare att ta sig i och ur badet. Lägg ut en halkmatta på golvet och en i badkaret.

Om du har dålig syn kan det vara svårt att urskilja den vita toalettstolen mot det vita kaklet. Det löser man lätt genom att dekorera kaklet bakom toalettstolen eller hitta en färgglad toasits.

Vita handtag på skåp och luckor i badrum och kök kan markeras med färgad tejp eller bytas ut till färgglada.

Ha dörren öppen till toaletten på natten och låt toalett-lampan lysa. Låt det gärna lysa i anslutande rum så hittar du lättare vägen på natten.



## *Sovrum*

Placera en telefon på natteduksbordet. Då slipper du att springa och har samtidigt telefonen nära till hands ifall något händer.

Om du har dålig syn kan det vara bra att tänka på kontraster. Använd gärna en starkare färg på sängöverkastet.

Placera ett glas vatten vid sängen innan du går och lägger dig så slipper du stiga upp om du blir törstig.

Säng- och nattbelysning är viktig. ”Minst lika många watt som år” är regeln. Byt ut svaga glödlampor. Belysning är viktig i hela lägenheten och säg till värden om stark belysning i trappa och port.

Ta det lite lugnt på morgonen när du stiger upp. Sitt gärna en stund. Sitt bekvämt när du klär på dig.



## *Mat och motion*

Rör på dig mycket. Även om risken att falla ökar när man blir äldre så finns det ingen anledning till att sitta stilla. Sätt dubbar på skorna om det är kallt och halt ute.

Med balansträning kan du minska risken för att falla med 25%. Ta hjälp av ett balanshjälpmedel t. ex. rullator, om du upplever att du har balansproblem.

Ät näringsriktig mat och drick mycket vatten. Det förhindrar yrsel.

Se över din medicinering och hur kombinationer av olika läkemedel påverkar fallbenägenheten.

Några extra kilon är inte ett problem, tvärtom så försvagas skelettet om du går ner i vikt.

# HEM SÄKRA HEM

Möjligheterna är många



## *Fakta om fallolyckor*

Fallolyckor är ett stort och växande problem som orsakar personligt lidande och kostar samhället mycket pengar.

Var tredje äldre person faller varje år. Det motsvarar ett fall varje minut i Sverige.

Årligen dör 1000 personer i Sverige över 65 år till följd av fall. Det är nästan dubbelt så många som i trafikolyckor.

40 000 skadas så allvarligt att de måste tillbringa minst en natt på sjukhus. 18 000 hamnar på sjukhus p.g.a. lårbensfraktur.

Om några år beräknas samhällets kostnader för vård på grund av fallskador överstiga 7 miljarder.

## Attendo Care

Vi är ett företag inriktat på vård, omsorg och service till äldre och funktionshindrade samt en av Sveriges ledande privata vårdgivare.

Vi erbjuder en rad tjänster till kommuner och enskilda. Uppdragen omfattar bland annat hemtjänst och hemsjukvård samt drift av vårdboenden och grupp-bostäder. Den vård och omsorg vi ger utgår ifrån den enskilda människans behov och önskemål.

”Hem säkra hem” ingår i Attendo Cares fallpreventiva arbete och är framtagen i samarbete med Sommar-designkontoret på Södertörn.



## Checklista för ett säkert hem

- Skor med hälrem
- Halkskydd, mattor
- Fria ytor
- Trappstege
- Extra telefon
- Fasta sladdar
- Handtag i badrum
- Halkmatta i badrum
- Telefon vid säng
- Starka lampor
- .....
- .....



Attendo Care AB  
Vendevägen 85 B  
182 91 DANDERYD

Tel: 08 - 5862 5200  
[www.attendo.se](http://www.attendo.se)