

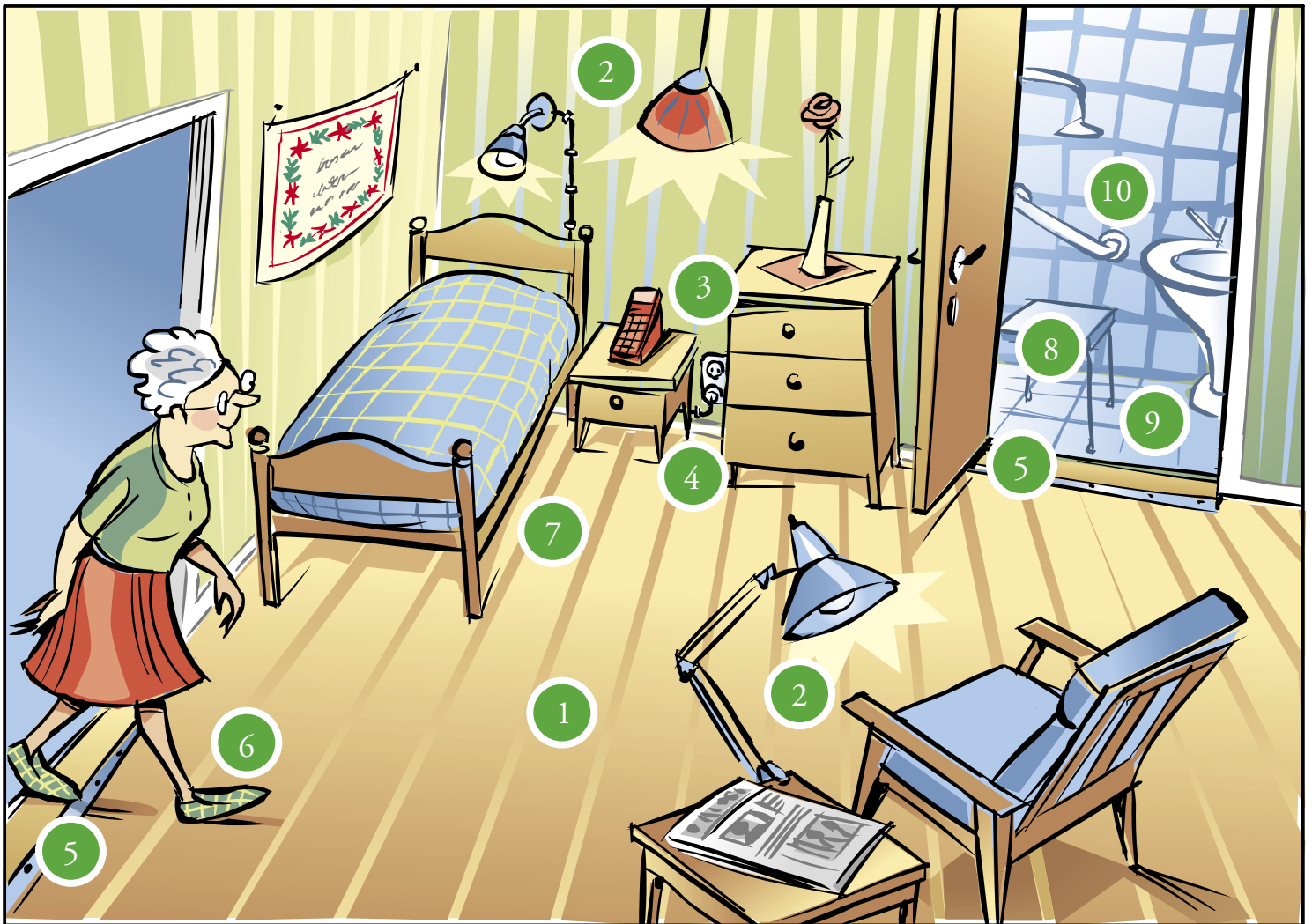
Så undviker du fallolyckor

10 tips till ett säkrare hem



NÄSSJÖ KOMMUN

JLANDSTINGET
i Jönköpings län



10 tips till ett säkrare hem

- 1 Mattor innebär risker. Ta bort mattor om det är möjligt eller använd bra halkskydd under.
- 2 Det är viktigt med flera ljuspunkter och att allmänbelysningen är god. Välj watt efter ålder och installera gärna en nattlampa.
- 3 Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner. Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands.
- 4 Tänk på att inte ha lösa sladdar över golven, fäst dem utmed väggen.
- 5 Trösklar är lätta att snubbla på. Om de är ett hinder - se till att få hjälp att åtgärda det.
- 6 Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten. Gå inte barfota eller i strumplästen.
- 7 Undvik att ha lösa föremål som är i vägen när du ska komma intill sängen.
- 8 Använd duschpall eller badbräda.
- 9 Se till att badrumsgolvet är halkfritt och använd gärna en antihalkmatta i dusch eller badkar.
- 10 Handtag i väggen vid dusch/badkar gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.