

10 tip at formindske faldulykkerne på plejehjemmet

1

Hindring

Hindringer eller overflødige genstande skal fjernes, såsom udstående bordben eller ubundne ledninger.

2

Møbel

Vælg stole med armlæn, og som har en passende højde, så ældre nemt kan rejse sig og sætte sig ned. Sørg for, at der også er skridsikker beskyttelse på stole.

3

Sko

Sørg for, at beboeren har skridsikket fodtøj og tøfler med bagcover.

4

Korridorer

Gør miljøet sikkert for de beboere, der ønsker at gå i gangene.

5

Belysning

Sørg for, at der er passende belysning med god lysstyrke, men som ikke blænder. Om natten skal belysningen i gangen og badeværelset muligvis være tændt.



6 Toilet

Sørg for, at der er lodret monterede støttehåndtag i nærheden af toilettet. Tilskynd mandlige seniorer med risiko for svimmelhed til at sætte sig ned, når de besøger toilettet.

7 Soveplads

Lås altid sengen og natborde og sørg for, at andre møbler ved sengen er stabile.

8 Alarm

Sørg for, at alarmer og ringetoner fungerer, og at klokken kan nås.

9 Indgang og udendørs miljø

Der skal være bænke at sidde på og god belysning, der ikke blænder. Sørg for, at tæpper i indgange ikke udgør en risiko for at snuble. Er det godt skovlet og slibet, når der er sne og is?

10 Fysisk aktivitet

Tilby fysiske aktiviteter og søg om nødvendigt hjælp fra en erhvervs- og / eller fysioterapeut til vurdering, træning af balance og muskelstyrke, træning af aktivitetsevne og ordineringshjælpemidler.

Du er velkommen til at deltage i vores populære balanceøvelser, der er designet til at reducere risikoen for et faldulykke.

