

10 tip til at reducere faldulykkerne i hjemmet

1 Kabler
Sørg for, at ledningerne er sikkert fastgjort, det er så let at snuble over dem.

2 Telefon
Sørg for, at telefonen er let tilgængelig. Det kan være nødvendigt at have flere telefoner i hjemmet.

3 Belysning
Er belysningen i og uden for hjemmet tilstrækkelig? Er der natbelysning, sensorstyrede lamper, stærk udvendig lampe og let tilgængelig switch?

4 Trappe
Brug skridsikker beskyttelse og gelændere i trappen. Husk også, at sokker kan være glatte. Brug gerne skridsikre fodtøj og hjemmesko med bagcover.

5 Badekar/bruser
Brug skridsikker beskyttelse i badet / brusebadet og en gulvskraber for hurtigt at slippe af med overskydende vand.



6

Indretning

Undgå overmøbler. Det, der ofte bruges, skal være let tilgængeligt.

7

Hindring

Er alle unødvendige / overflødige tæpper fjernet? Hvert tæppe udgør en risiko for fald. Brug skridsikker beskyttelse under løse tæpper. Fjern tærskler og korriger niveauforskelle.

8

Sne og is

Er det godt skovlet og slibet, når der er sne og is? Bær pigge på sko og støvler.

9

Alert, hvis der sker noget

Er det muligt at henlede en pårørende eller hjemmetjenestens opmærksomhed? I dag er der flere forskellige typer sikkerhedsalarmer, såsom bevægelsesalarmer, alarmmåtter, alarmure og mere. Spørg din kommune, hvordan de kan hjælpe dig.

10

Fysisk aktivitet

Prøv at bringe fysisk aktivitet og udendørs aktiviteter ind i hverdagen. Det styrker knogler, muskler og balance og reducerer risikoen for osteoporose. Du er velkommen til at deltage i vores populære balanceøvelser, der er designet til at reducere risikoen for et faldulykke.

