



Kontrollera säkerheten i hemmet



Mellersta Österbottens välfärdsområde Soite

Anvisning för checklista – förebyggande av olycksfall i hemmet

Det finns många faktorer som gör boendemiljön otrygg för en äldre person och som gör att risken för fallolyckor ökar. Bästa sättet att förbättra boendetryggheten och att förebygga fallolyckor är att vara förutseende; genom att i god tid avlägsna eller minska på faktorer som inverkar på tryggheten/säkerheten i hemmet.

Du kan använda checklistan för att kartlägga tryggheten i ditt hem. Om du svarade ”nej” på ett eller flera frågor lönar det sig att fundera tillsammans med närstående eller experter på åtgärder för att förbättra tryggheten i hemmet.

Genom att omorganisera och flytta på föremål och möbler går det ofta enkelt att öka tryggheten i hemmet och göra det lättare att röra sig.

Diskutera gärna med anhöriga frågor som gäller tryggheten i hemmet eller fråga efter råd och idéer av t.ex. social- och hälsovårdspersonalen i Soite.

I första hand är det klienten själv som ansvarar för förändringsarbeten.

Om du har problem med att röra dig, kan du kontakta Soites närmaste enhet och be om mer information om eventuella hjälpmedel.

Mer information om boendetrygghet finns på:

- <https://soite.fi/sv/>
- <https://www.ikainstituutti.fi/pa-svenska/>
- <https://vtkl.fi/sv/>

Allmän trygghet/kontakter

- Finns nödnumret 112 i närheten av telefonen eller i telefonen ja nej
- Har du trygghetstelefon ja nej
- Tränar du muskelstyrkan och balansen minst 2-4 ggr/vecka ja nej
- Är glasögonen/hörapparaten i skick ja nej
- Tar du dina mediciner enligt ordination och vid rätt tidpunkt ja nej
- Har du hemma en fungerande ficklampa ja nej

Brandsäkerhet

- Finns det tillräckligt många fungerande och korrekt placerade brandvarnare i bostaden (1 st/60 m²) ja nej
- Finns utrustning för första släckning (brandfilt) tillgänglig och vet du hur man använder den ja nej
- Finns det säkerhetsspis i köket, stängs kaffekokaren av automatiskt ja nej
- Är elapparaterna, -sladdarna och eluttagen i skick ja nej

Wc, dusch/våtutrymmen

- Finns det tillräckligt med stödhandtag, räcken och hjälpmedel i våtutrymmen och wc ja nej
- Är golvet halkfritt (halkskyddstejpp) ja nej
- Är wc-stolen lämpligt hög ja nej
- Är duschutrymmet hinderfritt och tryggt ja nej
- Öppnas wc dörren utåt ja nej

Att röra sig i hemmiljön

- Är de bruksföremål som används dagligen lättåtkomliga ja nej
- Finns det lösa föremål, elledning eller mattor du kan snubbla på när du går i hemmet ja nej
- Är trösklarna tillräckligt låga ja nej
- Är trappsäkerheten tillräcklig (räcken, säkerhetsport, belysning) ja nej
- Har du utrymme att röra dig med hjälpmedel ja nej

Är sängen tillräckligt hög ja nej

Har du tillräckliga hjälpmedel och är de ändamålsenliga ja nej

Har du nattlampor eller lampor med rörelsesensor ja nej

Är inne- och uteskorna passande, stadiga och halkfria ja nej

Att röra sig utomhus

Är det lätt att röra sig på gården, sandas den på vintern ja nej

Är trappsäkerheten tillräcklig (räcken, belysning) ja nej

Är belysningen på gården tillräcklig ja nej

Att observera:

Mer information om säkerhet i hemmet och förebyggande av olyckor:

Mellersta Österbottens räddningsverk, Gustav Adolfsgatan 76, 67200 Karleby, tel. 040 829 4111

Mellersta Österbottens välfärdsområde Soite

Mariegatan 16-20, 67200 Karleby

tel. 06 826 4111 (växel), www.soite.fi

Du hittar oss på Instagram: [@soite_hoitajahoiva](https://www.instagram.com/soite_hoitajahoiva)

soite

Vård och omsorg