



Trygghet i hjemmet

Blant voksne over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i hjemmet eller i hjemmets umiddelbare nærhet.

I 2001 omkom 65 mennesker i branner i Norge. 23 av disse var over 65 år. En stor andel av brannene skyldes elektrisk utstyr og feil bruk av dette.

De fleste ulykker skjer plutselig og inntreffer når man minst venter det.



Enkle tiltak gjør hjemmet ditt tryggere

De fleste foretrekker å bo i egne hjem så lenge som mulig. På våre eldre dager skal vi få den hjelp og støtte vi trenger i vår egen bolig. I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen. En rekke mindre forbedringer kan du imidlertid gjøre selv.



Hva kan du gjøre?

Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være mer oppmerksom på farene for ulykker der de kan oppstå.

Hvordan er det i din bolig?

Hva vet du om farene for hjemmeulykker?

Adkomst - inngangsparti

Fare for fall uten- dørs ved glatt føre

tiltak

- Strø - ha en sekk med sand eller grus stående
- Bruk brodder under skoene
- Montér fotocelle på utelyset, slik at det slås på automatisk - det finnes også lyspærer med innebygget sensor i handelen

Fare for fall innendørs

- I trapp - uten eller med dårlig rekkverk
- Ved løse tepper

- Montér gripevennlig rekkverk på begge sider - legg eventuelt anti-sklibelegg i trappen
- Montér ny sterkere lampe
- Markér øverste og nederste trinn med en kontrastfarge
- Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag
- Bruk innesko med stødig lest og hælkappe

Tiltak på kjøkkenet



Kjøkkenet

tiltak

Fare for antennelse/ brann

- Gjenglemte kokeplater eller andre elektriske artikler
- Tørrkoking
- Avtrekksvifta
- Trekk ut kontakten til elektriske småapparater etter bruk
- Sjekk alltid om plater og lignende er slått av før du går ut av huset og når du legger deg
- Montér "komfyrvakt" - det finnes nyere komfyrer som slås automatisk av dersom det oppstår over oppheting
- Tidsur anbefales på andre elektriske artikler som for eksempel kaffetrakter
- Hold avtrekksvifta fri for fett og støv ved jevnlig rengjøring

Fare for fall under klatring

- Bruk en stødig gardintrapp for å nå høye skap
- Sett de mest brukte tingene nærmest benkehøyde

Tiltak i stua



Fjern teppene eller legg dem på sklisikkert underlag



tiltak

Fare for fall

- Overmøblering
- Dårlig belysning
- Løse lampeledninger og lignende
- Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet - ta spesielt hensyn til dette dersom det er behov for hjelpemidler som for eksempel rullator, krykker eller lignende
- Bruk sterkere lyspærer, men ikke sterkere enn det lampen er beregnet for - vær obs på brune flekker på lampeskjermen
- Fest dem langs veggen og monter flere stikkontakter slik at du unngår "ledningsvaser"

Andre gode råd:

- **Tørk ikke tøy på ovnen**
- **Elektrisk utstyr skal være CE-merket**
- **Unngå lysmansjetter**
- **Vifteovn bør ikke brukes til permanent oppvarming - vær obs på støv og tette filtere**
- **Vedfyring - pass på at det er god trekk**

Tiltak på bad og toalett

tiltak

Fare for fall

- Glatte underlag på gulv og i badekar

Skal du fornye badet, ta ut badekaret og installér dusj uten kabinett med god helling mot sluket

- Montér håndtak ved badekar/dusj og toalett
- Legg sklisikker matte eller montér sklisikre remser i bunnen av badekar/dusj
- Det er lurt å ha en vannbestandig krakk i dusjen
- Fjern høye baderomsterskler
- Legg varmekabler i gulvet slik at fuktigheten i gulvet tørker opp raskere
- Håndtak ved toalettet gjør det lettere å reise seg



Tiltak på soverommet



Viktig å huske:

- **Røykvarsler må testes hver måned**
 - **Batteriet må skiftes én gang i året**
 - **Husk å bruke stødig gardintrapp**
 - **Brannslukningsutstyr må finnes lett tilgjengelig**
 - **Montér minst en røykvarsler i hver etasje**
- Sørg for at gangveien til toalettet er fri for hindere (ikke overmøblér)
 - Det er viktig med belysning mellom soverom og bad
 - Sørg for en nattbordslampe med godt lys og en lett tilgjengelig bryter - bruk fastmontert nattbordslampe
 - Montér telefon ved senga
 - Mange blir lett svimle når de reiser seg fra senga - bli stående et øyeblikk før du begynner å gå
 - Varmetepper/puter må aldri brettes - slå av strømmen og legg dette bort før du sovner
 - Røyk aldri på senga
 - Kontrollér at røykvarsleren høres godt på soverommet - den kan også kobles til lys eller vibrator, eventuelt trygghetsalarm med direkte varsling til brannvesenet

Hvem kan gi råd og hjelp?

Det er fristende å ta sjanser og gjøre de samme vågestykkene som da man var yngre. Konsekvensen kan dessverre bli større og alvorligere i eldre år. **Bruk sunn fornuft!** Finner du noe i din egen bolig som kan utgjøre en mulig ulykkesrisiko?

Vent ikke med å forebygge skade - **begynn i dag!**

Tiltak	Kontakt
Boligforbedringer	Ta kontakt med kommunen Lån- og tilskuddsordninger finnes
Tekniske hjelpemidler	Ergoterapeuten/fysioterapeuten og hjemmesykepleien i kommunen eller hjelpemiddel-sentralen i ditt fylke
Montering, reparasjoner, innkjøp og råd	Kommunal vaktmester - kontakt kommunen
Elektriske installasjoner	Elektroentreprenører
Brannsikring	Brann- og feiervesenet i kommunen

Noen kommuner har organisert en type "eldre hjelper eldre-tjeneste". Sjekk om dette finnes i din kommune! De kan kanskje hjelpe med reparasjoner og tiltak nevnt i denne brosjyren!

**Direktoratet for brann-
og elsikkerhet**

Nedre Langgt. 20
Postboks 2014
3103 Tønsberg

Telefon 33 39 88 00
Telefaks 33 31 06 60

postmottak@dbe.dep.no
www.dbe.no

HR -2065
ISBN - 82-7768-055-4
Januar 2003