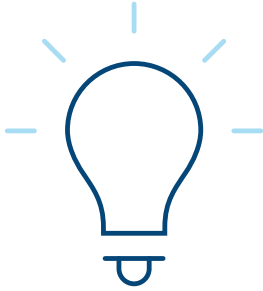


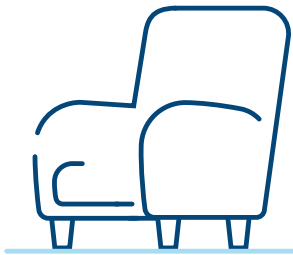
Checklista för ett fallsäkert hem



Belysning

Byt till starkare lampor och välj energisnåla alternativ som håller länge, så att det alltid är tillräckligt ljust.

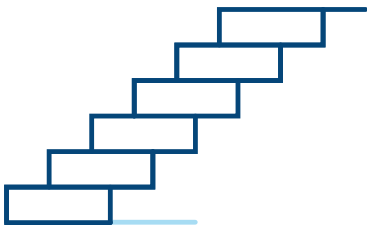
Installera lampor med rörelsedetektorer som tänds när du rör dig, vilket är särskilt viktigt på natten.



Golv

Placera möbler så att det finns fria gångytor och utrymme att röra sig på.

Använd halkskydd under mattor för att förhindra att de glider.

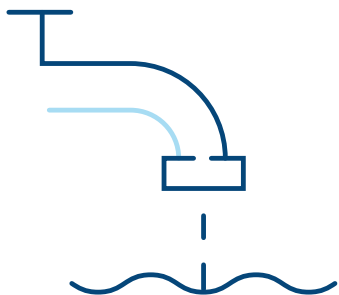


Trappor och trösklar

Ta bort onödiga trösklar och minska höjdskillnader för att förhindra snubbelrisk.

Ha ledstänger på båda sidor av trappor för extra stöd.

Gör trappor och trösklar lätta att se. Du kan till exempel markera dem kontrasterande färg eller sätta halkfri tejp på trappstegens kanter.

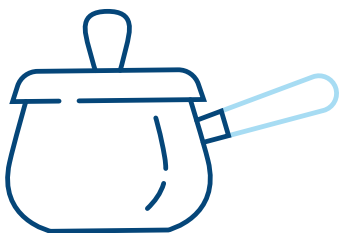


Badrum

Placera halkskydd i badkar och dusch.

Sätt upp handtag vid dusch, badkar och toalett för extra stöd.

Om möjligt, byt ut badkaret mot en dusch för lättare in- och utsteg.



Kök

Ha ofta använda föremål på hyllor i bekväm höjd.

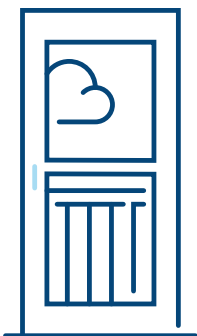
Om du behöver nå högre hyllor, använd en stadig trappstege med handtag.



Sovrum

Ha en lampa nära sängen och använd nattlampor för att lysa upp vägen till badrummet. Lampor med rörelsedetektorer är en bra idé. Du kan även ha en ficklampa nära tillhands.

Lägg inga kläder, överkast eller andra föremål på golvet där du kan snubbla.



Entré och trapphus

Se till att ingången till din bostad är väl upplyst för att minska risken att du snubblar.

Se till att det finns stöd att hålla i vid trappor och trappsteg.

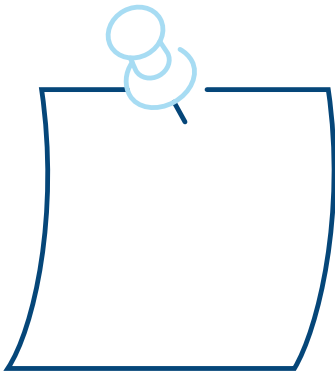
Ha en sittplats nära entrén, gärna en bänk eller stol som du kan vila dig på vid behov.



Produkter och hjälpmedel

Använd gärna halkfria inneskor, tröskellösa golv och duschpallar för extra säkerhet.

Be om hjälp vid behov. Kommunen kan ofta erbjuda fixartjänster för att installera hjälpmedel och anpassa hemmet.



Allmänna tips

Undvik riskfyllda moment. Låt bli att byta glödlampor eller putsa fönster själv – be om hjälp.

Om du har problem med balansen, överväg att använda en rollator även inomhus.

Använd rätt glasögon. Gå inte runt med läsglasögon, eftersom de kan påverka din avståndsbedömning.