

# Trygghet i hjemmet for eldre

Mange eldre vil gjerne bli boende i egen bolig så lenge som mulig. Da kan det bli behov for ekstra hjelp og tiltak i boligen for brann- og elsikkerhet og for å forbygge fallulykker.

I noen tilfeller kreves ombygging og tilpasning av boligen, men du kan gjøre flere enkle grep selv. Du kan forebygge ulykker gjennom tiltak i boligen og ved å være mer oppmerksom på farene der de kan oppstå.



## Enkle tiltak gjør hjemmet ditt tryggere

Med økt alder opplever mange at synet og hørselen svekkes, man beveger seg langsommere og mange får dårligere balanse. Blant mennesker over 65 år skjer 6 av 10 ulykker i eller nær hjemmet. For personer over 65 år skyldes 80–90 prosent av skadene hvert år fallulykker. De aller fleste som omkommer i brann i Norge omkommer i bolig. Det er en økende risiko for å omkomme i brann med økende alder. Enkle tiltak kan gjøre hjemmet ditt tryggere.

### *Hvordan er det i din bolig?*

### *Hva vet du om farene for hjemmeulykker?*

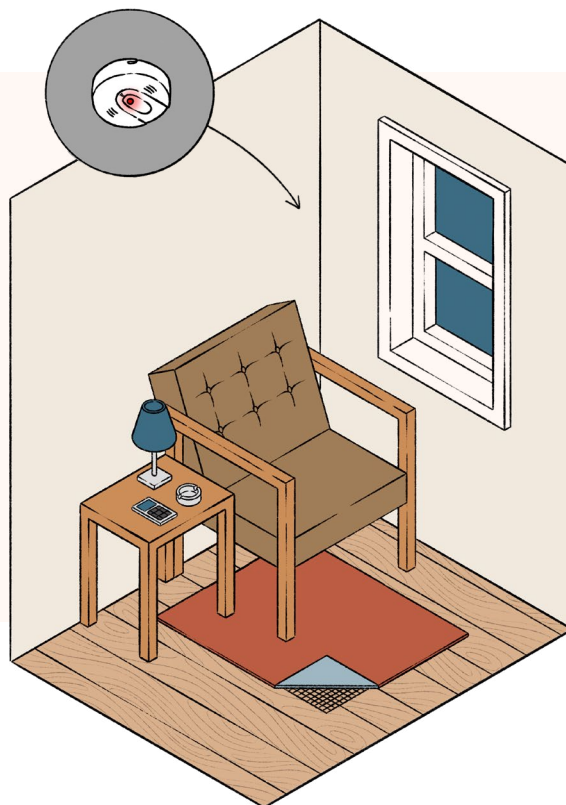
## Tiltak ved inngangsparti

Adkomst – inngangsparti	Tiltak
Fare for fall utendørs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strø – ha en sekk med sand, knust Leca eller grus stående i gangen. Vær oppmerksom på glatt trapp/platting/gress.</li> <li>• Bruk piggsko eller ha brodder under skoene.</li> <li>• Bruk utelys med fotocelle eller bevegelsessensor. Lyset slår seg da på automatisk når det blir mørkt, eller når du beveger deg utendørs.</li> <li>• Montér et støttehåndtak ved inngangsdøren.</li> </ul>
Fare for fall innendørs Trapper  Fallfeller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk lamper som gir godt lys.</li> <li>• Legg antisklibelegg i trappen og marker eventuelt øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.</li> <li>• Montér gripevennlig rekkverk på begge sider av trappen.</li> <li>• Bruk stødige innesko.</li> <li>• Fjern gulvtepper/matter eller legg dem på sklisikkert underlag og fest hjørnene med dobbeltsidig tape.</li> <li>• Fjern dørterskler til de rommene som benyttes hyppigst.</li> </ul>



## Tiltak i stuen

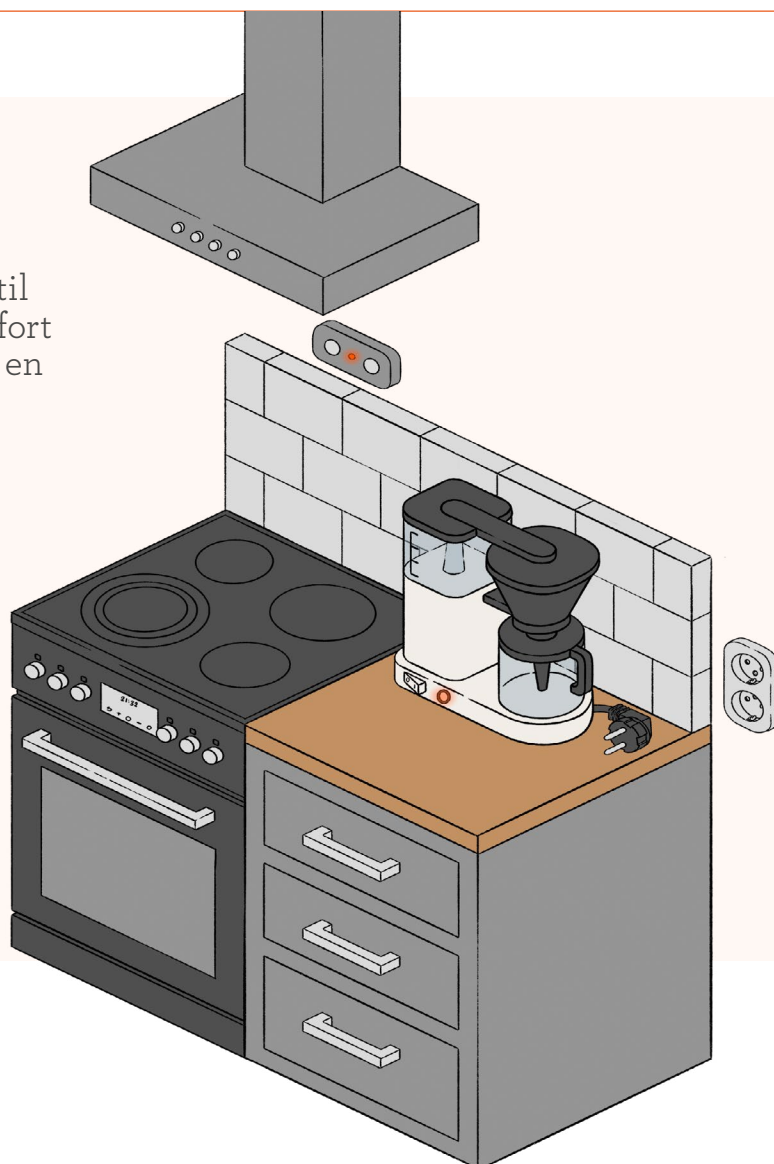
Branner oppstår oftest i de rommene vi oppholder oss mest, slik som i stuen. God brannberedskap redder liv, og det er ofte ikke så mye som skal til. I stuen kan det også gjøres flere tiltak for å forhindre fall.



Stue og oppholdsrom	Tiltak
<p><b>Fare for brann</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Røykvarsler er den viktigste sikkerhetsinnretningen ved brann, og alle boliger må ha fungerende røykvarslere.</li> <li>• Levende lys kan utgjøre en risiko for brann hvis de står ubevoktet. Plasser levende lys stødig og i god avstand til brennbart materiale. Elektriske lys er et godt alternativ.</li> <li>• Varmeovner må ikke tildekkes av klær eller andre brennbare materialer. Flyttbare varmeovner bør ikke stå på uten tilsyn.</li> <li>• Sørg for å ha god trekk hvis du fyrer med ved, og fyr kun med tørr ved. Bruk gnistfanger hvis det er åpen peis, og sørg for at det er god avstand til brennbart materiale. Tøm asken i en brannsikker beholder.</li> <li>• Gassdrevne ovner kan utgjøre en risiko. Sørg for god ventilasjon og installer gassalarm.</li> <li>• Ikke bruk skjøteledninger til elektriske apparater som krever mye strøm, f.eks. til varmeovner. Pass på at ledninger er hele og frie for skader og at de ikke kommer i klem. Unngå lange ledningskveiler og seriekobling av flere skjøteledninger.</li> <li>• Røyking øker risikoen for kroppsnære branner:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha et vannglass, slukkespray eller brannteppe i nærheten i tilfelle en glo eller sneip antenner klær eller møbler.</li> <li>- Klær av ull og modalakryl er mest brannsikre. Bruk eventuelt et flammehemmende røykeforkle.</li> <li>- Bruk askebeger som ikke er i brennbart materiale, og tøm askebegeret på forsvarlig måte.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Fare for fall</b> Overmøblering</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plasser møbler slik at det er lett å bevege seg i rommet. Møbler, som foreksempel tyngre stoler og stoler uten svingfunksjon som har armlene, kan være gode å støtte seg i.</li> </ul>
<p>Dårlig belysning</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for god belysning, men ikke bruk lyspærer med høyere wattverdi enn lampen er beregnet for.</li> </ul>
<p>Elektriske ledninger</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå ledninger som ligger løst på gulvet, og unngå bruk av skjøteledninger. Få heller en elektriker til å montere flere stikkontakter.</li> </ul>

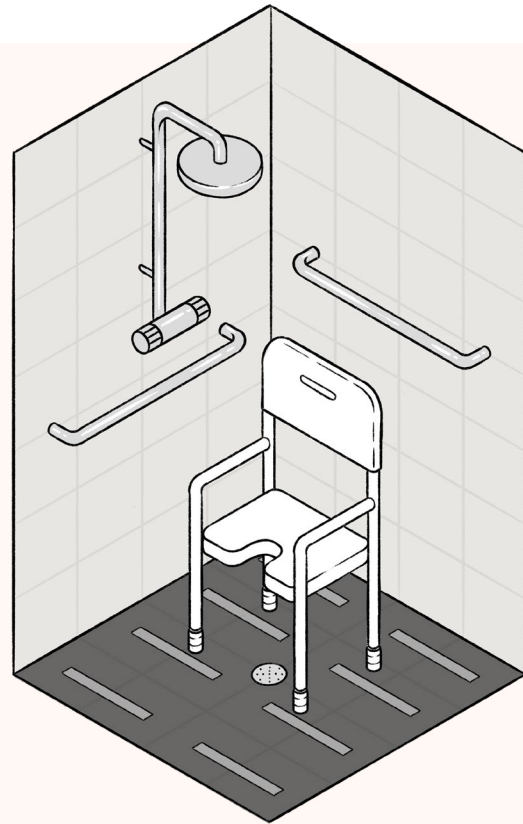
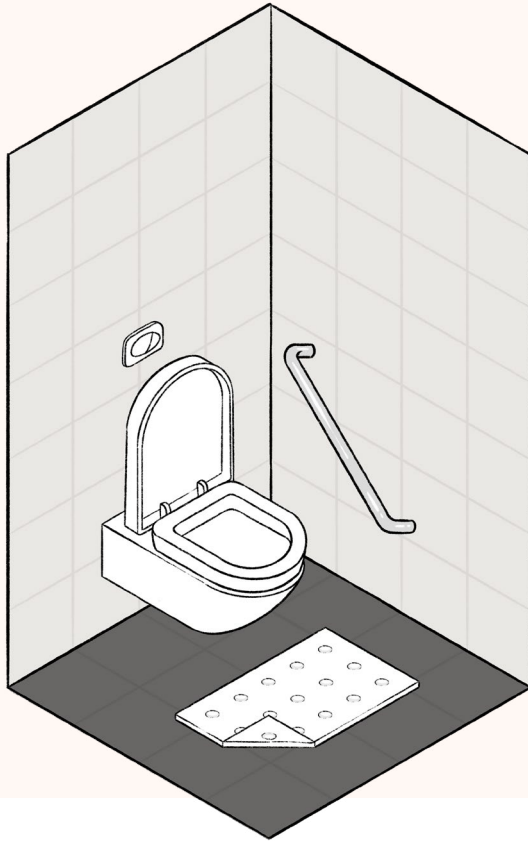
## Tiltak på kjøkkenet

Komfyren er en hyppig årsak til branner og branntiløp. Det er fort gjort å glemme eller sovne fra en kjele på kokeplaten.



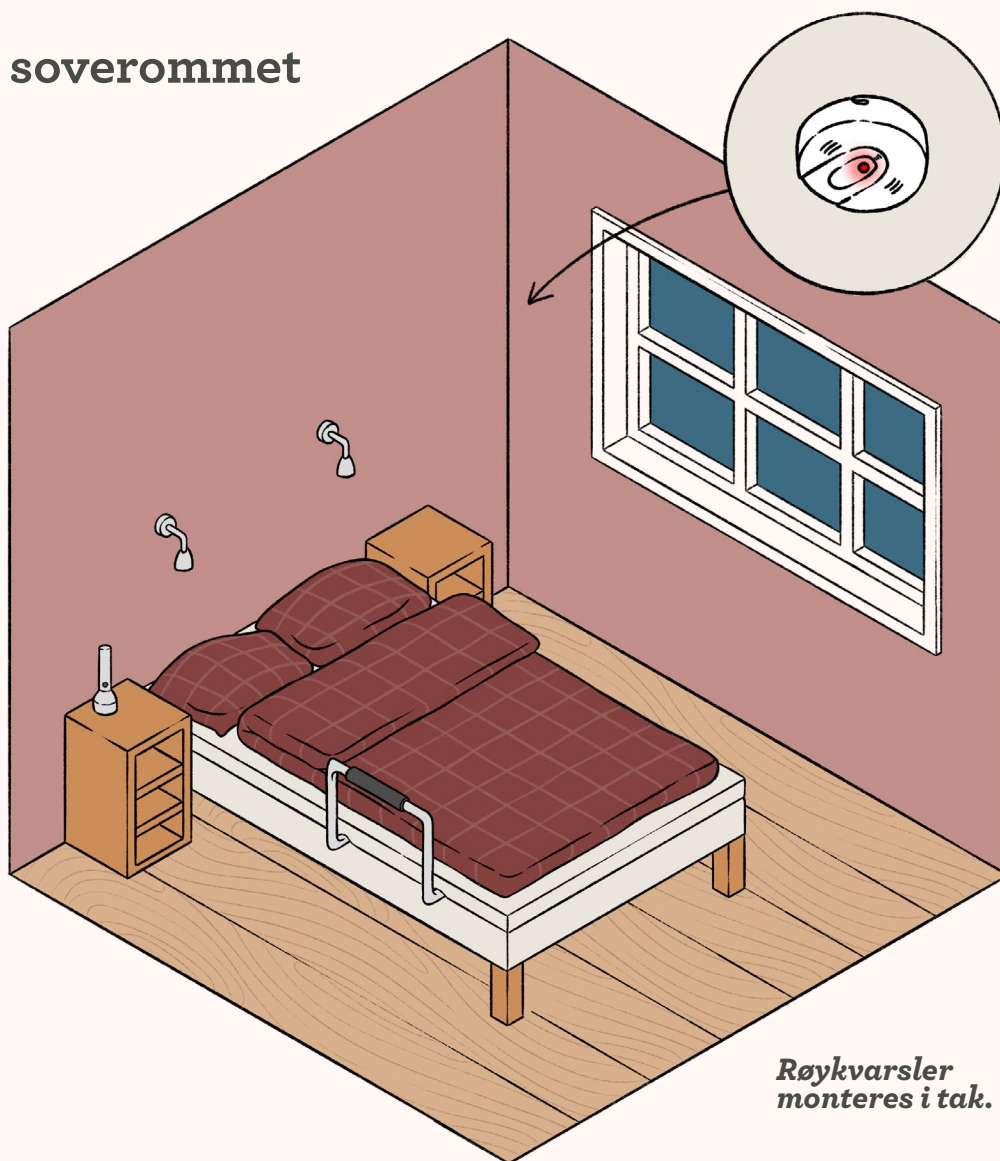
Kjøkken	Tiltak
<p><b>Fare for brann</b> Komfyr og andre elektriske apparater</p> <p>Oppvaskmaskin</p> <p>Avtrekksvifte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sjekk alltid at komfyren er slått av etter bruk. Hold det ryddig rundt komfyren. Installer en komfyrvakt. Den slår av komfyren hvis det er fare for brann.</li> <li>• Ha et brannteppe tilgjengelig på kjøkkenet. Vann må ikke brukes ved en komfyrbrann.</li> <li>• Slå av eller trekk ut støpselet til elektriske apparater etter bruk (kaffe-trakter, vannkoker og lignende), eller bruk koblingsur/tidsur for utkobling.</li> <li>• Om du har gasskomfyr, pass på at gassventilen er riktig montert slik at det ikke lekker ut gass. Installer CO-alarm og gassalarm. Bruk pulverapparat dersom du skal slokke en brann på gasskomfyr.</li> <li>• Unngå å bruke oppvaskmaskinen om natten eller når du forlater boligen.</li> <li>• Rengjør avtrekksvifte og filter jevnlig.</li> </ul>
<p><b>Fare for fall</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sett de mest brukte tingene i benkehøyde.</li> <li>• Bruk en stødig gardintrapp med ramme til å holde deg i når du skal hente noe høyt oppe.</li> </ul>

## Tiltak på bad og toalett



Bad og toalett	Tiltak
<p><b>Fare for fall</b> Glatte og våte underlag på gulv og i badekar/dusj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det kan være lurt å få montert nattlys som slår seg på automatisk.</li> <li>• Det er lurt å ha en stabil krakk i dusjen.</li> <li>• Legg sklisikker matte/remser/tape i bunnen av badekar/dusj.</li> <li>• Montér håndtak ved badekar/dusj og toalett.</li> <li>• Ha trygghetsalarmen i dusjen. Den tåler vann.</li> </ul>
<p><b>Fare for brann</b> Vaskemaskin og tørketrommel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå bruk av vaskemaskin og tørketrommel om natten og når du forlater boligen.</li> <li>• Rens lofilteret hver gang du har brukt tørketrommelen.</li> </ul>
<p><b>Ved fornying av bad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjern høye baderomsterskler.</li> <li>• Få lagt varmekabler i gulvet slik at fuktigheten i gulvet tørker opp raskere.</li> <li>• Ta ut badekaret og installer dusj uten kabinett.</li> </ul>

## Tiltak på soverommet



Soverom	Tiltak
<b>Fare for brann</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Røyk aldri på senga.</li> <li>• Monter en røykvarsler i taket på soverommet ditt.</li> <li>• Unngå å lade elektriske apparater om natten (f.eks. mobil og PC). Ladevett for trygg lading finner du på <a href="http://www.sikkerhverdag.no">www.sikkerhverdag.no</a></li> <li>• Varmetepper/puter må slås av før du sovner. De skal ikke brettes under bruk.</li> </ul>
<b>Adkomst, bevegelse og rømning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sørg for at veien til toalettet ikke er overmøblert og at det er god belysning, gjerne nattlys som slår seg på automatisk.</li> <li>• Hvis du blir svimmel når du reiser deg fra senga, bli stående et øyeblikk før du begynner å gå. Støttehåndtak kan være lurt.</li> <li>• Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengelig bryter.</li> <li>• Ha en lommelykt eller et batterilyd ved senga.</li> </ul>



## BRANNSIKKERHET

**Rømning: Klarer du å komme deg ut av boligen ved egen hjelp dersom det skulle oppstå en brann?**

- Øv på evakuering fra boligen en gang hvert halvår.

**Varsling: Har du røykvarsler som du kan høre, også når du sover?**

- Det skal være minst én røykvarsler i hver etasje og disse bør helst være koblet sammen.
- Røykvarsler bør testes hver måned og batteri må skiftes ved behov.
- Det finnes også andre varslingsystemer for deg som har nedsatt hørsel. Systemene kan blant annet varsle med lyd, lysblink, vibrasjon eller en kombinasjon av dette.

**Slokking: Har du slukkeutstyr som du greier å bruke alene?**

- Slukkeutstyr skal kunne brukes i alle rom og må være lett tilgjengelig. Slukkespray kan være et nyttig tillegg.
- Håndholdt slukkeapparat: sjekk månedlig at nåla i trykkmåleren står på det grønne feltet. Vend apparatet en gang i kvartalet.
- Hvis du har husbrannslange, skal den være tilkoblet kran og bør kontrolleres hvert år.

**Husk at det er forbudt å oppbevare brannfarlig gass i kjeller og på loft.**

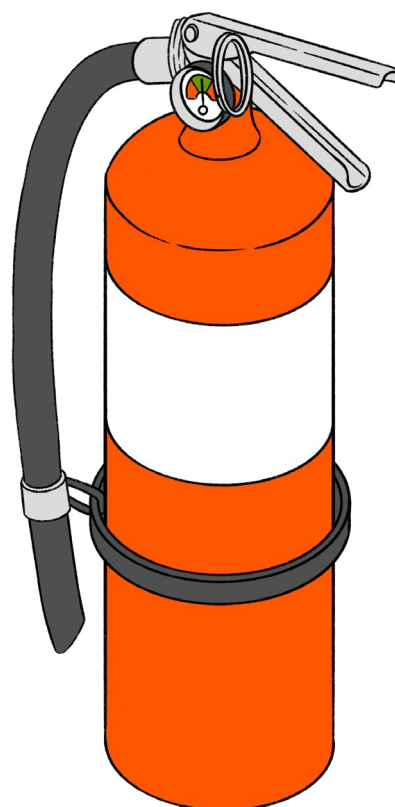


## ELSIKKERHET

**Har du skrusikringer, bør de strammes hvert halvår. Jordfeilbryter bør testes hver måned. Hvis dette er vanskelig, så be om hjelp.**

**Ta kontakt med elektriker:**

- Dersom sikringene går ofte.
- Ved svimerker i støpsler og stikkontakter.
- Dersom anlegget ikke er sjekket på ti år.
- Ved arbeid som må gjøres på det elektriske anlegget.
- Dersom bruken av det elektriske anlegget er endret (f.eks. lading av elektriske fremkomstmidler).



## Hvem kan gi råd og hjelp?

Tiltak	Kontakt
<b>Boligforbedringer</b>	Kontakt din kommune eller Husbanken. Lån- og tilskuddsordninger finnes.
<b>Tekniske hjelpemidler</b>	Kontakt ergoterapeut, fysioterapeut eller hjemmesykepleien i kommunen. Ditt lokale NAV-kontor kan også hjelpe.
<b>Snømåking, innkjøp og ærend, mindre monteringer/repasjoner</b>	Kontakt en frivilligsentral eller andre tjenester som «eldre hjelper eldre»-tjeneste.
<b>Elektriske installasjoner</b>	Kontakt elektriker.
<b>Brannsikring</b>	Kontakt ditt lokale brann- og redningsvesen som kan gi råd og veiledning om brannsikkerhet.



## Til egne notater:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Viktige telefonnummer:



BRANN

**110**



AMBULANSE

**113**



POLITI

**112**



POLITI

(Ikke nød)

**02 800**



NØDTELEFON FOR DØVE

(SMS)

**14 12**



LEGEVAKT

(Nærmeste)

**116 117**



GIFTINFORMASJONEN

**22 59 13 00**



HJELPETELEFONEN

(Mental helse)

**116 123**



VERN FOR ELDRE

**800 30 196**



Enkle tiltak kan i mange tilfeller redusere risikoen for ulykke betraktelig. Kommer du på noe i din egen bolig som kan utgjøre en mulig ulykkesrisiko? Vent ikke med å forebygge – begynn i dag!

**Besøk [sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no)**

**Her kan du lese mer om hvordan du kan forebygge uhell hjemme hos deg selv.**

Det er lurt å ha en egenberedskap med mat, varme, vann mv. hvis du for eksempel mister strømmen eller blir isolert av dårlig vær i flere dager.

Mer informasjon finner du på **[sikkerhverdag.no](https://sikkerhverdag.no)**