



# Kontrollera säkerheten i hemmet

<b>Allmän trygghet / kontakter</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Finns nödnumret 112 i närheten av telefonen eller i telefonen?		
Har du trygghetstelefon?		
Tränar du muskelstyrkan och balansen minst 2-4 ggr / vecka?		
Är glasögonen / hörapparaten i skick?		
Tar du dina mediciner enligt ordination och vid rätt tidpunkt?		

<b>Brandsäkerhet</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Finns det fungerande brandvarnare i lägenheten och har de placerats rätt?		
Är utrustningen för förstahandssläckning (t.ex. släckningsfilt) lättåtkomlig?		
Finns det säkerhetsspis i köket, stängs kaffekokaren av automatiskt?		
Är elapparaterna, -sladdarna och eluttagen i skick?		

<b>wc, dusch / våtutrymmen</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Finns det tillräckligt med stödhandtag, räcken och hjälpmedel i våtutrymmen och wc?		
Är golvet halkfritt? (halkskyddstejpp)		
Är wc-stolen lämpligt hög?		
Är duschutrymmet hinderfritt och tryggt?		
Öppnas wc dörren utåt?		

<b>Att röra sig i hemmiljön</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Är de bruksföremål som används dagligen lättåtkomliga?		
Finns det lösa föremål, elledningar eller mattor du kan snubbla på när du går i hemmet?		
Är trösklarna tillräckligt låga?		
Är trappsäkerheten tillräcklig (räcken, säkerhetsport, belysning)?		
Har du utrymme att röra dig med hjälpmedel?		
Är sängen tillräckligt hög?		
Har du tillräckliga hjälpmedel och är de ändamålsenliga?		
Har du nattlampor eller lampor med rörelsesensor?		
Är inne- och uteskorna passande, stadiga och halkfria?		

<b>Att röra sig utomhus</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Är det lätt att röra sig på gården, sandas den på vintern?		
Är trappsäkerheten tillräcklig (räcken, belysning)?		
Är belysningen på gården tillräcklig?		

Att observera:

---



---



---



---

# 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:

[www.soite.fi](http://www.soite.fi)

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

[www.vtkl.fi](http://www.vtkl.fi)

---

Mellersta Österbottens social- och hälsovårds samkommun Soite

Mariegatan 16-20  
67200 KARLEBY  
tfn 06 826 4111 (växel)  
[www.soite.fi](http://www.soite.fi)

soite