

10 enkle tips for å forebygge fall i og rundt hjemmet:

1. Husk antiskli under alle tepper, og i dusj/badekar.
2. Sørg for nok lys i alle rom.
3. Fest ledninger og fjern alle snublefeller.
4. Har du trapp; pass på at underlaget ikke er glatt, ha en stødig håndløper og nok lys.
5. Bruk stødige innesko som sitter godt på foten.
6. Ha nattlys eller en lommelykt tilgjengelig om du står opp om natten. Mange faller på vei til/fra badet.
7. Ikke stå på ustødige møbler for å hente noe i øverste hylle. Kjøp heller en stødig krakk, eller aller helst be om hjelp.
8. Vær oppmerksom på at ulike medisiner kan føre til dårligere balanse enn du er vant til, og spesielt sammen med alkohol.
9. Sjekk at du hører røykvarsleren i alle rom, og be noen om å bytte batteri dersom det trengs.
10. Mosjoner regelmessig, få i deg nok væske og mat, og gjør noe du blir glad av hver dag.

Skadeforebyggende forum