

# Sikkerhed i hjemmet

---



## BELYSNING

---

- Sørg for, at følgende områder har tilstrækkeligt lys:
  - trapper
  - badeværelse
  - soveværelse
  - køkken
  - gang
- Sørg for, at der er en lampe inden for rækkevidde, når din pårørende er:
  - i sengen
  - i opholdsstuen
  - alle steder, hvor de sidder eller ligger ned
- Sørg for, at vejen til badeværelset er godt oplyst om natten



## GULVE OG MØBLER

---

- Sørg for, at der er tilstrækkeligt med plads mellem møblerne til at bevæge sig trygt og sikkert omkring
- Sørg for, at gulvene ikke er glatte, og læg skridsikre måtter og tape, hvor det er nødvendigt, inklusive:
  - badeværelset
  - køkkenet
  - løse tæpper
- Sørg for, at din trappe ikke er glat, og læg skridsikre måtter hvor nødvendigt
- Sørg for, at alle møbler står stabilt
- Sørg for, at skarpe kanter/hjørner på køkkenborde og borde er dækkede



## KØKKEN

---

- Sørg for, at hyppigt anvendte genstande i køkkenet er inden for rækkevidde:
  - tallerkener
  - glas/krus
  - bestik
  - gryder/pander
- Sørg for, at du har en fungerende kuliltealarm og røgalarm, tjek batterierne hver måned
- Overvej at installere temperaturkontrollerede hvidevarer, der slukker automatisk:
  - komfurer
  - ovne



## BADEVÆRELSE/TOILET

---

- Installér om nødvendigt støttegreb:
  - i brusenichen
  - ved siden af toilettet
- Anbring skridsikre måtter i bruseren og ved vasken
- Overvej om nødvendigt at installere en badestol
- Overvej om nødvendigt at installere et hævet toiletsæde



## GENEREL SIKKERHED

---

- Sørg for at have en liste med nødkontaktnumre, der er tilgængelig for dig og din pårørende
- Overvej at købe en bærbar nødalarm, som din pårørende kan bruge til at ringe efter hjælp i tilfælde af en nødsituation