

Trygghet i hjemmet



BELYSNING

- Sørg for at følgende områder har nok lys:
 - trapper
 - bad
 - soverom
 - kjøkken
 - passasjer
- Sørg for at det finnes en lampe innen rekkevidde når din kjære befinner seg:
 - i sengen
 - i stuen
 - andre steder hvor han/hun sitter eller ligger
- Sørg for at veien til badet er godt opplyst om natten



GULV OG MØBLER

- Sørg for at møblene er satt sammen slik at det er nok plass til å bevege seg komfortabelt og trygt rundt dem
- Sjekk at gulvene ikke er glatte, og legg på antiskli-matter og -teip ved behov, inkludert:
 - på kjøkkenet
 - på badet
 - løse tepper
- Sjekk at trappen ikke er glatt, og legg på antiskli-matter ved behov
- Sørg for at alle møbler er stabile
- Sørg for at spisse kanter/hjørner på benkeplater og bord er tildekket



KJØKKEN

- Sørg for at alt kjøkkenutstyr som brukes ofte er innen rekkevidde:
 - tallerkener
 - glass/krus
 - bestikk
 - gryter/stekepanner
- Sørg for at du har en fungerende karbonmonoksid-alarm og røykvarsler, sjekk batteriene én gang i måneden
- Vurder å installere temperaturkontrollerte apparater som slår seg av automatisk:
 - komfyr
 - ovner



BAD/TOALETT

- Ved behov, installer støttestenger:
 - i dusjen
 - ved siden av toalettet
- Legg antiskli-matter i dusjen og nær vasken
- Ved behov, vurder å installere en dusjstol
- Ved behov, vurder å installere et forhøyet toalettsete



GENERELL SIKKERHET

- Sørg for å ha en liste over nødkontakt-numre som er lett tilgjengelig for deg og din kjære
- Vurder å skaffe en trygghetsalarm, en bærbar alarm som din kjære kan bruke for å ringe etter hjelp i et nødstilfelle