

Förebygg fallskador i ditt hem



**Är du orolig för att du ska ramla i din lägenhet?
Förebygg risker genom att gå igenom den här checklistan.**

- Se över möbleringen så den är anpassad för dig, till exempel med möbler i midjehöjd som är enkla att stödja sig mot. Stolar med utstickande ben är lätt att snubbla över och kanske kan bytas ut?
- Kontrollera dina mattor. Det är lätt hänt att mattor glider iväg om du snubblar eller halkar till. Därför kan det vara bra att ha halkskydd under dem. Tänk också på att mattkanter som sticker upp är lätta att snubbla på.
- Kontrollera dina sladdar. Om det ligger lösa sladdar utefter golvet finns det risk för att du snubblar över dem. Se om det går att fästa sladdarna längs väggarna.
- Se till att du har bra belysning i alla rum så att du ser var du sätter händer och fötter. Tänk också på att det kan vara bra med en nattlampa.

- Bär mobiltelefon. Om du alltid bär med dig en mobiltelefon kan du få snabbare hjälp om olyckan skulle vara framme.
- Ha saker nära till hands. Vissa saker använder du säkert oftare än andra, och då kan det vara bra att ha dem nära till hands. Det kan vara föremål som du sysselsätter dig med, använder i köket eller ofta behöver använda av andra skäl.
- Ordna en sittplats. Det kan underlätta om du har en sittplats exempelvis i hallen när du behöver ta av och på skor eller på någon annan plats där du kan tänkas behöva vila.
- Säkra badrummet. Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller duschen kan vara till hjälp, liksom en halkfri badrumsmatta som du kan stå på efter bad eller dusch. Även en duschpall eller en duschbräda kan underlätta.
- Att byta gardiner, taklampor och byta batteri i brandvarnaren kan vara svårt. Om du gör det själv är det bra att använda en stadig stege i stället för att kliva upp på en stol. Du kan också använda dig av Lidingö Stads Seniorsservice som erbjuder fixarhjälp till personer över 70 år.
- **Seniorsservice**, telefon: 08-731 30 99, e-post: seniorsservice@lidingo.se
webbplats: www.lidingo.se
- Behöver du en bostadsanpassning som kräver fast montering eller ombyggnation? Vänd dig då till Lidingö stad så kan du få hjälp med att göra en ansökan.