

Att tänka på för en säkrare hemmiljö och vardag!



**Informationsbroschyr om brandsäkerhet och
förebyggande av fall.**



**VÄSTERVIKS
KOMMUN**

Vi svenskar har blivit allt äldre och de äldre har blivit allt friskare. En 70-åring i dagens Sverige bor bättre, mår bättre och lever mer aktivt än äldre i tidigare generationer. Fallolyckor är den vanligaste orsaken till skada bland människor över 60 år och orsakar smärta, lång konvalescens och ibland invaliditet.

Var aktiv och motionera

Det är viktigt att vara aktiv och röra på sig efter förmåga. Aktivitet kan minska eventuell yrsel, leda till bättre sömn och dämpa oro och ångest.

Exempelvis kan du:

- Promenera
- Göra enklare styrkeövningar
- Delta i motionsgymnastik
- Vistas i skog och mark
- Arbeta i trädgården
- Utföra dagliga sysslor

Fysisk aktivitet stärker vårt skelett. Med ett starkare skelett och rörligare leder minskar risken för benbrott. Man faller inte lika lätt och om man faller är det mindre risk för skador.

För att underlätta vid olika aktiviteter kan det ibland vara bra att använda sig av diverse hjälpmedel eller saker som kan göra aktiviteten trygg och säker. Till exempel kan du använda dig av kryckkäppar, det är då viktigt att du ser till att de utrustas med dubb som ska används vid halt väglag och att doppskon byts ut när det behövs. Vid halka kan även halkskydd till skorna vara en bra investering. För den som har svårt att bära kan en shoppingvagn en så kallad "Dramaten" vara bra när man handlar.

Mat och dryck

Mat och dryck på bestämda tider med bra näringsinnehåll bidrar till ett starkt skelett. Ät gärna kalkrik mat som olika mejeriprodukter. Tänk även på att äta proteinrik mat för att bibehålla muskler. Drick något flera gånger varje dag så att du får i dig tillräckligt med vätska, du kan annars bli yr och få nedsatt balans. Vissa mediciner kan ge yrsel. Tänk på att kroppen får D-vitamin genom att du vistas utomhus i dagsljus.

Du kan förebygga risker för fall

För att förebygga risker för fall är det viktigt att använda bra skor, undvika mjuka tofflor och skor med snedslitna klackar. Undvik att gå upp på en stege eller pall med tanke på eventuell yrsel eller nedsatt balans.

Tips och råd för att förebygga fall i hemmet

Entré

- Ha en stol vid ingången som du kan sitta på när du tar på och av skor.
- Ett långt skohorn och stövelknekt är bra hjälpmedel.
- Eventuella mattor ska vara hela och halkfria.

Golv

- Ha inga lösa sladdar och föremål på golvet.
- Se till att ytorna är så fria som möjligt.
- Undvik mattor alternativt ha halkskydd under.
- Gå inte på nymoppade golv. Bona inte parkett och linoleumgolv.
- Torka upp fett och annat spill på golvet.

Trappor

- Märk upp trappstegen så att de syns ordentligt.
- Montera halkskydd på trappstegen.
- Montera ledstång om det saknas.

Kök

- Förvara husgeråd som används ofta så lättillgängligt som möjligt.

Badrum

- Använd antihalkmatta i badkaret eller duschen.
- Sätt upp handtag på väggen vid badkaret om behov föreligger.
- Ha något att sitta på i duschen.
- Undvik att använda badrummet innan det är torrt efter dusch.
- Ha handdukar, schampo och dylikt nära till hands.

Belysning

- Se till att belysningen i bostaden är god. Ögat åldras och behöver bättre belysning.
- Se till att det finns en nattlampa som ger ledljus om du behöver gå upp på natten.

Övrigt

- Gå inte omkring i bostaden med läsglasögonen på.
- Ha gärna en bärbar telefon nära till hands, så att du inte behöver resa dig upp hastigt.
- Förprogrammera telefonen med telefonnummer till anhöriga och SOS.

Brandskydd hemma

Minska vanliga brandrisker

Ofta är det vardagliga saker som orsakar bränder i hemmet.

Här är några sätt att minska vanliga brandrisker hemma:

- Ha inte saker som kan börja brinna nära eller på spisen.
- Gå inte ifrån spisen påslagen om du lagar mat.
- Installera gärna en spisvakt.
- Aska och rester från en öppen spis eller grill ska förvaras i en metallburk med lock. Släng aldrig varm aska direkt i soppåsen.
- Släck ljus om du lämnar rummet. Lämna aldrig levande ljus obevakade.
- Placera inte levande ljus nära saker som kan börja brinna.
- Trapphus ska vara fria från saker som kan börja brinna, som kartonger och barnvagnar. Lås dörrar till källare och vind.
- Elektriska element och andra uppvärmningsanordningar kan orsaka brand i saker som är för nära.
- Använd inte utrustning med trasiga kontakter eller klämda sladdar.
- Rök aldrig i sängen eller någon annanstans där du riskerar att somna. Blöt innehållet i askkoppen innan den töms.
- Se till att barn inte får tag i tändstickor eller tändare.



Ha inte saker som kan börja brinna nära eller på spisen. Gå inte ifrån spisen påslagen om du lagar mat. Installera gärna en spisvakt.



Aska och rester från en öppen spis eller grill ska förvaras i en metallburk med lock. Släng aldrig varm aska direkt i soppåsen.



Släck ljus om du lämnar rummet. Lämna aldrig levande ljus obevakade. Placera inte levande ljus nära saker som kan börja brinna.



Trapphus ska vara fria från saker som kan brinna som tidningar, kartonger och barnvagnar. Lås dörrar till källare och vind.



Elektriska element och andra uppvärmningsanordningar kan orsaka brand i saker som är för nära.



Använd inte utrustning med trasiga kontakter eller klämda sladdar.

Skydda dig mot brand

Brandvarnare räddar liv

En brandvarnare larmar snabbt om det börjar brinna. Då hinner du släcka eller ta dig ut om det behövs.

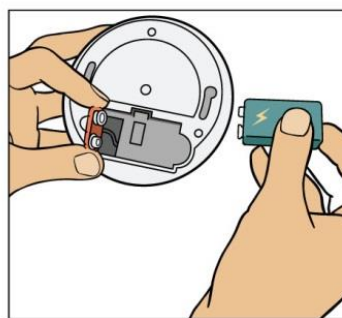
- Ha minst en brandvarnare på varje våning.
- Brandvarnaren ska sitta i taket.
- Testa brandvarnaren varje månad genom att trycka på testknappen.
- Byt batteri om brandvarnaren inte funkar vid test eller om den piper ofta.



Brandvarnaren ska sitta i taket.



Testa brandvarnaren varje månad genom att trycka på testknappen.



Byt batteri om brandvarnaren inte fungerar vid test eller om den piper ofta.

Skaffa en brandsläckare

En brand växer fort. I början när den är liten kan du försöka släcka själv. Det är viktigt att ha brandsläckare hemma. En pulversläckare på 6 kg passar bäst. Ha gärna en brandfilt också.

Så här använder du en brandsläckare:

- Dra ut säkringen.
- Rikta mot lågornas bas.
- Tryck ner handtaget.



Dra ut säkringen.



Rikta mot lågornas bas.



Tryck ner handtaget.

Rädda – Varna – Larma – Släck

Att handla på rätt sätt kan vara avgörande

Rädda – Varna – Larma – Släck är normalt den ordning du kan följa om du upptäcker en brand. Men den verkliga situationen avgör vilken ordning som är bäst. Är ni flera kan ni hjälpas åt.

- Rädda och varna andra som kan befinna sig i fara.

- Ring 112 – berätta vad som har hänt och om någon är skadad, var hjälpen behövs och vem du är som ringer.
- Släck branden om du bedömer att du klarar det.



Rädda och varna andra som kan befinna sig i fara.



Ring 112 – berätta vad som har hänt och om någon är skadad, var hjälpen behövs och vem du är som ringer.



Släck branden om du bedömer att du klarar det.

Släck branden

- Brand i kastrull. Lägg på locket eller en brandfilt för att kväva branden. Använd aldrig vatten. Vatten får branden att spridas.
- Brand i kläder. Försök få ner personen liggande. Kväv elden med en brandfilt eller vad som finns tillhands. Släck från huvudet och nedåt.
- Brand i elektrisk utrustning. Dra ur kontakten innan du försöker släcka. Har du en pulver-släckare kan du släcka direkt.



Brand i kastrull. Lägg på locket eller en brandfilt för att kväva branden. Använd aldrig vatten. Vatten får branden att spridas.



Brand i kläder. Försök få ner personen liggande. Kväv elden med en brandfilt eller vad som finns tillhands. Släck från huvudet och nedåt.



Brand i elektrisk utrustning. Dra ur kontakten innan du försöker släcka. Har du en pulver-släckare kan du släcka direkt.

Stäng dörren – röken dödar

Stäng in branden

Om du stänger dörren till rummet eller lägenheten där det brinner så hindras spridningen av branden och röken. Se till att alla först har kommit ut.

- Brinner det och du inte kan släcka – ta dig ut.
- Stäng dörren.
- Ring 112.



Brinner det och du inte kan släcka – ta dig ut.



Stäng dörren.



Ring 112.

Gå aldrig ut i ett rökfyllt trapphus

En lägenhetsdörr står normalt emot brand i cirka 30 minuter. Gå aldrig ut i ett rökfyllt trapphus och använd aldrig hissen vid brand.

- Brinner det hos någon annan och det är rök i trapphuset – stanna i lägenheten.
- Håll dörren stängd.
- Ring 112.
- Räddningstjänsten hjälper dig ut om det behövs.



Brinner det hos någon annan
och det är rök i trapphuset
– stanna i lägenheten.



Håll dörren stängd.
Ring 112.



Räddningstjänsten hjälper dig ut
om det behövs.

Bildkälla, sid 6–10: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Läs mer om hur du skyddar dig mot brand på www.dinsakerhet.se/brand

Checklista för översyn i hemmet

- Jag har tagit bort onödiga saker och lösa mattor på golvet.
- Jag har halkskydd under lösa mattor.
- Jag har inga lösa telefonsladdar eller elsladdar som jag kan snava över.
- Inomhus använder jag stadigt sittande skor i stället för innetofflor eller löst sittande skor.
- Jag använder halkskydd eller halkfria skor vid utomhusvistelse vintertid.
- Jag undviker att klättra på stolar, pallar och stegar.
- Föremål som används ofta i hushållet förvaras lättillgängligt och på lämplig höjd.
- Jag har en stol att sitta på när jag tar på mig skorna.
- Trösklarna i hemmet är borttagna, när behov föreligger.
- Antihalkmatta finns i botten av badkaret och/eller i duschen. Halkfri matta används på golvet i badrummet.
- Handtag finns på väggen bredvid badkaret eller i duschen vid behov.
- Jag undviker att bona golven.
- Jag har extra telefoner till exempel vid sängen och/eller en bärbar telefon med mig.
- Belysningen i bostaden och trappuppgången är bra.
- Det finns ledstång på båda sidorna om en eventuell trappa.
- Jag har en fungerande brandvarnare.
- Jag har en brandsläckare.
- Jag har en brandfilt.

Vid ytterligare funderingar:

För bedömning av behov av hjälpmedel ska du kontakta Rehabteamet i Västerviks kommun.

Telefon: 010-355 51 76.

Telefontid eller lämna meddelande på telefonsvararen så blir du kontaktad.

Vid behov av anpassningar i hemmet kontakta Handläggare Bostadsanpassning Socialkontoret Västerviks kommun.

Telefon: 010-355 52 89 eller 010-355 53 63.

Kommunens fixartjänst kan hjälpa äldre och människor med funktionshinder med enklare praktiska saker i hemmet för att minska risken för fallolyckor.

Till exempel kan man få hjälp med att byta batterier i brandvarnaren, byta taklampor, säkra kablar vid trösklar, flytta på möbler, sätta upp gardiner och halksäkra mattor.

Telefon: 010-355 72 46.

