

Sikkerhetssjekk



Denne enkle sjekklisten kan være et godt utgangspunkt for å ta en gjennomgang av sikkerheten i boligen. Sikkerhetssjekken viser hvordan hver og en – med enkle midler – kan gjøre små, men kanskje livsavgjørende forbedringer i hjemmet. Vi oppfordrer alle til å ta en sikkerhetssjekk av hjemmet med jevne mellomrom.

Fallsjekk — hold deg på bena!

Hold deg på bena

- Har du støttehåndtak der det er nødvendig for deg?
- Har du ryddet vekk løse gjenstander og snublefeller, som for eksempel tepper eller ledninger?
- Har du plassert tunge gjenstander i nederste hylle?
- Har du en stødig krakk om du skal hente noe i øverste hylle?
- Har du antisklibelegg under tepper og i trappen?
- Har du en stabil krakk i dusjen?
- Har du en sklisikker matte i badekar/dusj?
- Holder du deg fysisk aktiv?

God belysning er viktig!

- Har du godt lys i alle rom, spesielt ved sengen eller veien til toalettet?
- Har du en fastmontert lampe ved senga med lett tilgjengelig bryter?

Underlag og fottøy

- Har du en sekk med sand eller grus stående slik at du kan strø?
- Bruker du brodder ute når det er glatt?
- Har du fottøy inne som ikke sklir?

Brannsjekk — unngå brann!

- Har du en plan hvis det skulle begynne å brenne?
- Har du røykvarsler i hver etasje? Bytter du batterier hvert år?
- Hører du røykvarsleren i alle rom?
- Har du et brannslukningsapparat som er i orden og som du kan løfte?
- Har du en komfyrvakt? Den kutter strømmen automatisk hvis du glemmer å slå av plata.
- Har du sjekket at alle ledninger og kontakter er hele og uskadet?
- Er gardiner og møbler i god avstand fra varmeovner?
- Vasker du filteret i kjøkkenviften jevnlig?
- Renser du lofilteret hver gang tørketrommelen er brukt?
- Får vaskemaskin, varmeovner og andre større elektriske apparater strøm uten at du må bruke skjøteledning?

Medisinsjekk — unngå forgiftning!

- Leverer du medisin som er utgått på dato eller har ukjent opphav til apoteket?
- Oppbevarer du alltid medisiner i sin originale emballasje, og sørger du for at de er utilgjengelige for barn?
- Råd: Ikke bland medisin og alkohol.

Husk å alltid ha nødnumrene og telefonnummer til naboer lett tilgjengelig.

Brann 110 • Politi 112 • Ambulanse 113 • Lokal legevakt 116 117

Sikkerhetssjekk er et tiltak fra Skadeforebyggende forum.

→ Les mer på www.skafor.org/seniorsikker



Seniorsikker
Trygg • Hjemme • Lenge