



Brand- och fallskydd för äldre i Falu kommun

En checklista för att öka din säkerhet i hemmiljön.

Läs vidare under tips och råd om du svarat Nej eller Vet ej.

MITT POSTNUMMER:

JAG BOR ENSAM:

 Ja Nej

-
- | | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Jag är fysiskt aktiv minst 30 min per dag t ex städar, diskar, promenerar | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 2. Jag använder stöd om jag känner mig osäker när jag går, t ex stavar, rollator, ledstång i trappan | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 3. Jag har halkskydd under mina mattor och/eller tar bort de mattor som jag riskerar att snubbla på | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 4. Jag motverkar halka i mitt badrum t ex med pall eller badkarsbräda samt halkskydd i duschen/badkaret | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 5. Jag har tillgång till bra belysning nära sängen | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 6. Jag använder läkemedel och vet hur det påverkar min risk att falla | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 7. Jag äter varierat och flera måltider varje dag | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 8. I mitt hem är det rökförbud | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 9. Jag har utrustning som ökar brandsäkerheten kring spisen och andra elektroniska apparater | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 10. Jag har ordning och reda i hemmet | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 11. Jag har en brandvarnare per våningsplan | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 12. Jag testar min brandvarnare minst en gång i månaden | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 13. Jag kan höra om brandvarnaren tjuiter | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 14. Jag har brandfilt och handbrandsläckare hemma | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
| 15. Jag kan utrymma min bostad inom 2-3 minuter | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej | <input type="checkbox"/> Vet ej |
-

Denna checklista är framtagen i samarbete mellan Räddningstjänsten Dala Mitt, Falu kommun och Brandskyddsföreningen.

Checklistan riktar sig till äldre medborgare i Falu kommun och syftar till att förmedla den allra viktigaste informationen gällande skydd mot fall och brand i hemmet.

Du som skickar in dina svar bidrar till statistiken över brand- och fallskyddet i kommunen vilken utgör ett stöd i det fortsatta arbetet med att öka säkerheten i äldres hemmiljö.

Vik här!

Riv av här!

Svarspost
780008100
791 20 Falun

Falu kommun
Räddningstjänsten Dala Mitt

Fränkera ej.
Mottagaren
betalar
portot.



Tips och råd för fallskydd i hemmet

1. FYSISK AKTIVITET

Bästa sättet att förebygga fall är att vara så fysiskt aktiv som möjligt i sin vardag. Gör gärna ytterligare någon fysisk aktivitet minst 30 min om dagen. Bra aktiviteter är t ex att städa, gå en promenad, sköta trädgården. För individuella råd om träning, kontakta en fysioterapeut/sjukgymnast.

2. GÅNGSTÖD

Kontakta din vårdcentral om du känner dig ostadig när du går. Det är viktigt att fortsätta träna balans och styrka även när du använder gångstöd. Exempelvis: Träna att stå på ett ben, res dig upp flera gånger i följd från en stol. Balans och styrka är färskvara! Tänk därför på att träna regelbundet. Använd alltid bra skor och gärna broddar vintertid.

3. HALSKYDD

Mattor ökar risken för att du snubblar eller halkar. Ta bort dem eller lägg halkskydd under. Tänk också på att ta bort trösklar vid behov.

4. HALSKYDD

Halkskydd i badrummet bör användas på golvet samt i dusch/badkar. Använd också gärna duschpall/badkarsbräda och handtag.

5. BELYSNING

Ha tillräckligt stark belysning i alla rum. Tänk på att ha lättillgänglig belysning om du behöver gå upp på natten, det hjälper dig att hålla balansen och undvika hinder i din hemmiljö. Behöver du som är 67+ hjälp att byta lampor kan du ta hjälp av kommunfixaren (023-826 57). Det är också viktigt att du kontrollerar din syn regelbundet.

6. LÄKEMEDEL

Om du använder läkemedel, prata med en apotekare eller din läkare om hur det påverkar din risk att falla. Exempel på läkemedel som kan öka fallrisken är lugnande/sömnmedel, vätskedrivande, blodtryckssänkande och antidepressiva.

7. KOST

Det är viktigt att äta varierat och regelbundet samt att få i sig tillräckligt med vätska. Ät gärna frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål.

Vid frågor eller för mer information vänligen kontakta

Falu Kommuns Träffpunkter 023-827 06 eller 0246-815 30

Tips och råd för brandskydd i hemmet

8. RÖKNING

Rökning är den största orsaken till dödsbränder i Sverige. Rök inte inomhus, framförallt inte i soffan/sängen där du lätt kan antända något. Fimpa på ett säkert ställe där det inte finns något brännbart material.

9. SPISVAKT & TIMER

En spisvakt bryter strömmen om det blir för varmt eller för mycket rök. Använd timer till elektrisk utrustning som t ex kaffekokare och strykjärn.

10. ORDNING I HEMMET

Bränder uppkommer ofta där man inte städar och håller ordning, t ex att saker förvaras intill spisen eller andra värmekällor och elektriska kopplingar.

11. BRANDVARNARE

Brandvarnare på flera ställen i din bostad hjälper att varna tidigt. Placera gärna brandvarnare utanför sovrummet och nära köket. Du kan ta hjälp av Kommunfixaren att montera brandvarnaren.

12. BRANDVARNARE

Brandvarnaren bör testas varje månad. Undvik att ställa dig på en stol utan använd t ex ett långt skohorn för att komma åt testknappen.

13. BRANDVARNARE

Om du inte hör när brandvarnaren tjuiter finns det brandvarnare som istället sänder ut vibrationer, låga ljudfrekvenser eller blixtljus. I Landstinget Dalarnas hjälpmedelsshop kan du hitta dessa varianter.

14. BRANDSLÄCKNING

För hemmet passar en pulversläckare på 6 kg. En brandfilt fungerar utmärkt på mindre bränder. Brandfilt och släckare kan du köpa hos ditt försäkringsbolag. Det viktigaste är att utrymma, varna och larma. Försök inte att släcka en brand om du är osäker på din förmåga.

15. UTRYMNING

Om utrymning tar lång tid är det viktigt att ha sovrummet nära ytterdörren och en telefon nära sängen. Kom ihåg att röken är lika farlig som elden, stäng alla dörrar till branden.

Vid frågor eller för mer information vänligen kontakta

Räddningstjänsten Dala Mitt 023-48 88 00