

# FALLOLYCKOR BLAND ÄLDRE

Den vanligaste olyckshändelsen bland äldre är att falla, ramla, snubbla och halka omkull. De flesta olyckor bland äldre sker i bosta-

dens vardagsrum, sovrum och hall. Äldres fallolyckor kostar samhället ca fem miljarder kronor per år.

## Goda råd

- Använd bärbar telefon eller skaf-fa flera telefoner. Tänk på att all-tid ha telefonen nära till hands.
- Inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen.
- Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- Ha saker som du ofta behöver nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstege, eller be om hjälp.
- Bona inte golven.
- Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.
- Se till att allmänbelysningen i bostaden är god. Installera gärna en nattlampa.
- Se till att badrumsgolvet är halk-fritt. Använd halkmatta i badka-ret eller duschen. Handtag i väg-gen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och hand-duk inom räckhåll.
- Använd duschpall eller sittbräda i duschen/badkaret.
- Lättåtkomliga hängare för ytterkläder.
- Det är lätt att bli yr och tappa balansen. Sitt därför gärna ner när du klär dig och ta god tid på dig.
- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle. Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.