

Bo trygt og lengst mulig i eget hjem



Ergoterapitjenesten

Enkle tiltak som kan gjøre hjemmet ditt tryggere

Adkomst - Inngangsparti

- Rydd unna snø på vinterstid.
- Strø – ha en sekk med sand lett tilgjengelig.
- Bruk brodder under skoene.
- Sørg for god belysning ved inngangspartiet.
- Montér gripevennlig rekkverk ved trapp.
- Er det mulig å få trinnfri adkomst til boligen?

Innendørs

- Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet.
 - o Tenk arealeffektivt.
 - o Tyngre møbler, kan være gode å støtte seg på.
- Unngå ledninger som ligger løst, spesielt i gangbaner.
- Fjern gulvtepper eller legg dem på sklisikkert underlag og fest hjørner med dobbeltsidig tape.

- Fjern dørterskler til de rommene som benyttes daglig.
- Bruk lamper som gir godt lys.
- Legg anti-sklibellegg i trappen og markér eventuelt øverst og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.
- Monter gripevennlig rekkverk på begge sider av trappen.

Soverom

- Sørg for at veien til toalettet ikke er overmøblert og at det er god belysning.
- Mange blir lett svimle når de reiser seg fra sengen – bli stående et øyeblikk før du begynner å gå. Støttehåndtak kan være lurt.
- Bruk fastmontert nattlampe med godt lys og lett tilgjengelig bryter.
- En høy seng med fast madrass er enklere å reise seg fra.
- Unngå løse matter ved seng.

Bad/toalett

- Det er lurt å ha en stabil krakk/stol i dusjen.
- Kan dusjkabinett/badekar byttes til dusjhjørne, er dette en fordel.
- Legg sklisikker matte/remser i bunnen av badekar/dusj.
- Montér håndtak ved badekar/dusj og toalett.
- Fjern høye baderomsterskler, dersom mulig.
- Varmekabler i gulvet bidrar til at fuktigheten i gulvet tørker opp raskere.



(Illustrasjon laget av KI)

Hold deg i aktivitet

Fysisk aktivitet er en av de viktigste måtene du selv kan redusere fallrisikoen på. Er du lite fysisk aktiv kan du få dårligere balanse, svekket koordinasjon og svakere muskler.

Sosial deltakelse er viktig for å opprettholde livskvalitet, unngå ensomhet og forebygge psykisk uhelse.

Trenger du hjelp med å bli mer aktiv så finnes det ulike seniortilbud i kommunen. For mer informasjon om tilbud i kommunen gå til www.Orland.no

Ergoterapitjenesten

Ergoterapeuter har kompetanse på å se sammenhengen mellom person, aktivitet og omgivelsene.

Ergoterapeuter kan gi råd og veiledning om hvordan boligen kan gjøres funksjonell og trygg for deg.

Er boligen din tilrettelagt hvis du en dag har behov for ganghjelpemiddel eller får en funksjonsnedsettelse? Tenk framtidsrettet og planlegg egen alderdom.

Kontaktinformasjon Ergoterapitjenesten:

Trine Håpnes	902 86 116
Camilla W. Reberg	907 38 606
Ellen Ressem	902 65 168
Stine Melum	915 66 549