



# Läs detta för säkerhets skull



Information om hur du kan minska risken för fall i ditt hem.



# Hej!

**Visste du att 70 000 människor årligen skadas så allvarligt av fall att de måste uppsöka sjukvård? De flesta av fallen sker i hemmet. Här kommer några enkla tips för att förebygga olyckor.**

## Ta hand om dig

- Träna balansen med knäböj eller benlyft. Ta stöd av en stol för stabilitetens skull.
- Rör på dig. Gå en promenad eller jobba i trädgården om du har en.
- Ät och drick regelbundet för att undvika blodsockerfall som kan leda till yrsel.

## Håll dig på golvet

- Klättra inte på stegar eller pallar.
- Ta hjälp av Vellinge kommuns fixartjänst (kontaktuppgifter nedan) till exempel för att byta gardiner eller skruva upp glödlampor. Tjänsten kostar inget!

## Fäst snubbelrisker

- Lägg sladdar i kabelgömma eller fäst längs väggen.
- Använd halkmatta och fäst mattkanter i golvet med hjälp av matt-tejp.

## Kontakta oss

Ring Vellinge Direkt på **040- 42 50 00** för info om Fixartjänst, Förebyggande hembesök och Äldre- och anhöriglots. Eller gå in på [www.vellinge.se](http://www.vellinge.se) och se filmen "Tryggt hemma".

## Investera lite i badrummet

- Skaffa halkmatta till duschen och badkaret.

## Gör en smart entré

- Installera trappräcke och utomhusbelysning; välj gärna en lampa med rörelsesensor.

## Lys upp mörkret

- Ha en lampa nära sängen eller skaffa en nattlampa med rörelsesensor som fästs på väggen; den tänds automatiskt när du kliver upp och släcks sedan.

## Ta hjälp

- Det finns flera hjälpmedel som är ett stöd i vardagen, till exempel rollator eller toasitshöjare. Kommunen hjälper dig hitta rätt. Se [www.vellinge.se](http://www.vellinge.se).



## KOM IHÅG!

Om du har trygghetslarm, se till att alltid ha klockan eller halsbandet på dig. Visste du att det går bra att duscha med dem?