



TØNSBERG
KOMMUNE



TRYGGHET I EGET HJEM

– tiltak for å gjøre hverdagen
enkler og tryggere

Trygghet i hjemmet

Vi blir stadig eldre, og de fleste ønsker å bo hjemme i egen bolig så lenge som mulig. Det er også Tønsberg kommunes mål.

Med økt alder opplever mange at synet blir dårligere, hørselen blir svekket, reaksjonsevnen reduseres, balansen og muskelstyrken blir dårligere. Noen utvikler benskjørhet (osteoporose).

Dette er vanlige alderstegn, og endel av forklaringen på at eldre oftere rammes av ulykker og skader.



Ulykker i egen bolig kan ofte forebygges med enkle midler



- Fall er den vanligste årsaken til skader.
- Hvert år faller rundt hver tredje person over 65 år, og halvparten av de over 80 år opplever fall.
- Lårhalsbrudd etter fall kan få alvorlige konsekvenser:
 - 3 av 4 får varig svekket funksjonsnivå.

Enke tiltak

Hvordan kommer du deg inn i boligen?

Boliger som er bygget etter 2010 (TEK 10) skal ha tilnærmet terskelfri adkomst til boligen.

-Men mange boliger har fortsatt adkomst via trapp.



Har du trapp opp til inngangsdøra?

- Monter rekkverk, helst begge sider i trappa.
- Antisklibelegg kan brukes på glatte trinn.

Om vinteren:

- Ha gjerne strøsand eller grus stående klar ved inngangsdøra.

Belysning

Behovet for lys øker med alderen.

- En 80 åring må ha nesten 5 ganger så mye lys som en 20-åring for å kompensere for svekket syn.
- Med økt alder kan det det også bli vanskeligere å skille ut kontraster; -Det vil si skille gjenstander fra hverandre og oppfatte dybdeavstand.
- Ved å bruke kontraster blir det lettere å orientere seg i boligen og redusere fare for å feilberegne avstand; -Ved å ha en kontrastfarge på hvor trappetrinnet starter reduseres faren for å tråkke feil.
- Høydeforskjeller på gulvet kan også skilles ut med antisklitape i en lys eller mørk kontrastfarge. Antisklitape finnes i bl.a. hvit, sort og grå farge.
- Har du utelys med fotocelle, slår lyset seg på automatisk.



Forflytning innendørs

- Bruk lamper som gir godt lys.
- Fjern dørterskler til rom du bruker mye.
- Monter rekkverk/håndlist i trapper. Gjerne på begge sider i trappa.



- Fjern løse tepper eller sikre dem med sklisikkert underlag, og fest løse hjørner med dobbeltsidig tape.
- Bruk stødige sko med sklisikker såle.

Stua

- Sørg for god belysning.
- Fjern løse ledninger som det er lett å snuble i.
- Plasser møblene slik at det er lett å bevege seg i rommet.



Bad og toalett

- Bruk sklisikker matre eller sklisikre remser i bunnen av badekar eller dusj.
- Mange vil ha glede av å bruke dusjkrakk eller badekarbrett å sitte på.
- Monter støttehåndtak ved dusj/badekar og toalett.
- Dersom man sliter med å reise seg fra et lavt toalett kan toalettforhøyer med støttehåndtak være en god hjelp.



I eldre boliger er det vanlig med smale dører og høy dørterskel inn til toalett og bad

Ofte kan høyden på dørterskelen reduseres eller fjernes helt dersom gulvet skråner (har fall) nok ned mot gulvsluk.

I dagens byggeforskrifter er det krav om at det skal være minimum 2,5 cm høydeforskjell fra toppen av sluket på badet til toppen av dørterskelen.

De smaleste dørene til toalett/bad hindrer at du kan komme inn med rollator eller rullestol. Dersom du har mulighet, anbefales det at det skiftes til bredere dør.

Soverommet

- Dersom du sliter med å reise deg fra en lav seng kan det være lurt å heve høyden på senga. Har du en rammemadrass/kontinentalmadrass med bein eller meier, kan du som regel få kjøpt lengre bein i vanlig møbelforretning.
-Det er også mulig å få kjøpt forhøyningsklosser til senger med treramme og integrerte bein.

- Det kan være en fordel å ha kort vei til toalettet dersom du må opp om natten.

Mange blir lett litt svimle når de reiser seg fra seng – bli stående et øyeblikk før du begynner å gå.



- Sørg for at det ikke er for mange møbler eller hindringer som kan øke faren for fall.
- Bruk gjerne et fastmontert nattlys og ha en lett tilgjengelig bryter.
-Du får også kjøpt nattlys med fotocelle som slår seg på automatisk når det blir mørkt.
- Det kan være lurt å ha en lommelykt i nattbordskuffen.

Terrasse/uteplass

- Sørg for at det er trygt å gå ut på uteplassen. Monter gjerne rekkverk på begge sider dersom du må gå ned en trapp.
- Dersom du er avhengig av å gå ut med rollator finnes det terskel-eleminator/skråbrett som kan plasseres på innsiden og utsiden av dørterskelen.



Hvis du har litt høydeforskjell fra gulv inne til uteplass, kan en rampe som ikke er for bratt gjøre at en klarer å gå ut på terrassen med rollator uten hjelp.

Nyttige hjelpemidler

Det kan du få kjøpt i vanlig handel/nettbutikker:



- Støttehåndtak og rundstokk m/veggfeste.
- Komfyrvakt
- Kjøkkenhjelpemidler;
-skrulokkåpnere, ergonomisk brødkniv/grønnsakskniv og osthøvel.
- Spisehjelpemidler;
-bestikk med tykt grep, kopp/krus med godt grep, sugerør, tallerken med løs eller fast kant (kan spise middag med en hånd), sklisikkert underlag.
- Høy og stabil lenestol som er lett å reise seg fra.
- Hvilestol med elektrisk løftefunksjon og elektrisk regulering av rygg og fotstøtte, kan fås kjøpt i vanlig møbelhandel.
- Forhøyningssklosser til stol og seng.
- Gripetang
- Krykker

Det finnes flere butikker som selger dette. Apotekene fører også endel hjelpemidler.

Etterhvert har det blitt mange nettbutikker som selger et bredt spekter av hjelpemidler.

Mobilitet



Småhjelpemidler



Kjøkkenhjelpemidler



Spise



Bad og hygiene



Trygg Hjemme

Trygg hjemme er en del av forebyggende avdeling i Vestfold Interkommunale Brannvesen IKS. Vårt arbeid er å bidra til en mer brannsikker hverdag for personer som har forhøyet risiko for å bli skadet, eller omkomme i brann.

Boligbranner starter oftest på kjøkkenet, i stuen eller på soverommet. De kan starte i elektriske artikler eller installasjoner, eller at brannen starter ved bruk av åpen ild som røyking eller levende lys. Ved å ha gode rutiner og vaner kan mange branner forebygges.

Det aller viktigste er fungerende røykvarslere, og at du kommer deg i sikkerhet så raskt som mulig.

Dersom du har spørsmål, er bekymret for din eller andres brannsikkerhet, ta kontakt med oss direkte på telefon 928 63 040 eller 406 34 075.

Vi kan også nås på e-post post@vibr.no

Du kan også sende bekymringsmelding via www.branntips.no



Vestfold Interkommunale Brannvesen IKS

Ollebukta 6 3126 Tønsberg

Telefon 33 00 36 00

post@vibr.no

www.vibr.no

www.facebook.com/brannvesenet

Tenk igjennom

- Hører jeg røykvarsleren fra et annet rom når jeg sover på soverommet?
- Trenger jeg andre varslingsmidler i tillegg, som f.eks. varsler med vibrering?
- Hvilke veier i min bolig kan brukes til rømning?
- Er mine rømningsveier ut av boligen frie for hindringer?

- Kommer jeg meg ut av huset ved egen hjelp hvis det brenner?
- Hva er branninstruksen her jeg bor?
- Bytt ut levende lys med LED-lys.
- Bruk askebøtte til sigaretter og til aske fra ildstedet.
- Være hjemme og våken ved bruk av husholdningsmaskiner.



Varsle - Redde - Slukke

Nødnummer:

Brann	110
Politi	112
Ambulans	113

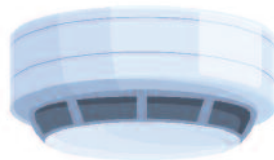
Nyttige telefonnummer

Politiet	02800
Legevakt	116117
Psykisk helsevern	116123

Sjekkliste for brannsikring i hjemmet

Kryss av for om utstyr er på plass, eller tiltak er iverksatt

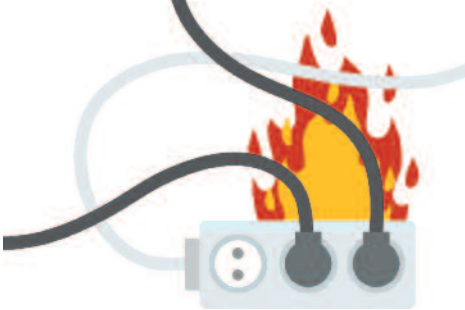
- Boligen har minst én fungerende røykvarsler i hver etasje, eller et brannalarmanlegg. Batteri(er) er byttet og røykvarsleren er sjekket. Du skal høre røykvarsleren når du sover.



- Det er gode rømningsmuligheter i alle etasjer. Tilpass hjemmet for best mulig rømning. Prioriter rømning.
- Det er montert komfyrvakt.
- Det er ingen synlige feil på skjøteledninger, støpsel eller kontakter.
- Det er ingen synlige feil i sikringssskap. Ingen svimerker, varme sikringer eller løse skrusikringer.
- Det er ingen synlige skader eller feil på ildsteder, skorstein eller brannmur.
- Det er brannslukkeutstyr lett tilgjengelig i boligen. Det anbefales å ha enklere slukkeutstyr i tillegg til det forskriften krever.

Kontrollert dato: _____

Ladevettreglene

- Lad i rom med røykvarsler.
 - Lad når du er våken og til stede.
 - Les og følg produsentens bruksanvisning.
 - Bruk helst original lader.
- 
- An illustration of a grey charging station with two black charging ports. A black charging cable is plugged into the left port, and another black cable is plugged into the right port. A fire is burning out of the top of the station, with orange and yellow flames and a black smoke plume rising. A white smoke detector is shown above the station, with a grey line indicating it is connected to the station.
- Lad på et underlag som ikke lett kan brenne.
 - Ikke lad i senga.
 - Ikke lad i korridor eller i trapperom. De må kunne brukes som fluktvei ved brann.
 - Bytt ut skadet utstyr.
 - Stopp ladning dersom det kommer lyder, lukter eller blir unormalt varmt.
 - Ved røyk og flammer, ring brannvesenet på 110.

Lure lenker

www.sikkerhverdag.no

www.ladevettreglene.no

www.sensio.no

www.hvakanhjelp.no

www.brannvernforeningen.no

www.nav.no/hjelpemidler

www.branntips.no

Brann **110**

Politi **112**

Ambulanse **113**



**TØNSBERG
KOMMUNE**