



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.

## Enkle 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 matte 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 skrånar (har fall) nok ned mot gulvsluk.

I dagens byggeforskrifter er det krav om at det skal være minimum 2,5 cm 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 ostehøvel.
- 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.
- Forhøyningklosser 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





**TØNSBERG**  
KOMMUNE