



Älvkarleby  
kommun

# Fall och brand

Minska riskerna i ditt hem



# Fall i hemmet

Varje år ramlar en tredjedel av Sveriges äldre befolkning omkull, ofta i hemmet. Det kan bero på att man får sämre balans, syn och hörsel när man blir äldre. En del sjukdomar och biverkningar av läkemedel ökar också risken att ramla.

Du kan själv göra mycket för att förhindra fallolyckor.  
Här finns flera bra tips!



# Läkemedel

När du blir äldre förändras kroppen och känsligheten för läkemedel ökar. Även om du använt samma medicin i flera år kan dosen plötsligt vara för hög och orsaka trötthet och yrsel. Du kan också få balansproblem om du kombinerar flera mediciner. Läkemedel mot oro och sömnsvårigheter kan till exempel orsaka sådana biverkningar.

## **TIPS!**

Be din läkare kolla om du har rätt dos av rätt medicin!

# Yrsel är vanligt

Yrsel och besvär med balansen är vanligare ju äldre man blir. Det kan t ex bero på svängningar i blodtrycket, sämre syn eller att balansorganet förändras. Du kan förebygga och minska besvären genom att träna balans och kondition. Att dricka ordentligt, även om du inte är törstig, är också bra för att undvika yrsel.

# Mat och dryck

För att orka vara aktiv behöver din kropp energi. Speciellt protein, kalk och D-vitamin är bra för att stärka skelettet. Kalk finns i mjölkprodukter och D-vitamin i fisk och ägg. När du är ute i dagsljus bildas dessutom D-vitamin naturligt i huden.

Fördela måltiderna jämt över dagen: 3 huvudmål och 2-3 mellanmål. Har du dålig aptit? Prova näringsdryck! Du kan köpa den på apoteket.

Ät varierad kost och gärna minst ett lagat mål om dagen. Drick också 1,5-2 liter vätska per dygn så håller du magen igång.

## **TIPS!**

- Undvik helst att dricka kaffe och te på kvällen.
- Ät gärna ett mellanmål innan du går och lägger dig.

# Syn

När man blir äldre blir pupillen stelare och ögat får svårare att ställa om sig mellan ljus och mörker. Kontrollera synen regelbundet hos optiker eller ögonläkare och använd rätt glasögon vid rätt tillfälle.

Läsglasögon gör det svårare att bedöma avstånd. Använd dem inte när du går, men ha dem gärna till hands i ett snöre runt halsen.



## **TIPS!**

Ha gärna en nattlampa tänd om du behöver gå upp på natten.

# Motion

Det är aldrig för sent att börja motionera och alltid för tidigt att sluta.

En aktiv livsstil är en friskfaktor, alla behöver komma ut och röra på sig. Regelbunden fysisk aktivitet ger bra kondition, stärker muskler och förbättrar rörlighet och balans. Det minskar risken för fall och om olyckan är framme kan skadorna bli mindre. Du blir också spänstigare och mer självständig!

Regelbundna promenader är bra motion, liksom gymnastik, simning och dans. Du behåller rörligheten bäst genom att hålla kroppen igång på ett allsidigt sätt.

## **TIPS!**

Använd stadiga skor och något stöd om du är rädd för att falla när du är ute och går.

# Checklista - säkerhet i hemmet

Ungefär hälften av alla fallolyckor sker i det egna hemmet.

Så här kan du själv förebygga och göra ditt hem säkrare:

- Plocka undan saker du kan falla över.
- Ta bort höga trösklar och fäst sladdar så de inte ligger löst på golvet.
- Ta bort mattorna eller använd halkskydd.
- Placera köksredskap som du använder ofta så att de är lätta att nå.
- Montera stödhandtag vid toalettstolen och i duschen/badkaret.
- Förbättra belysningen.
- Använd stadiga skor både ute och inne, undvik att gå i strumplästen och i tofflor.
- Placera telefonen lättåtkomligt.
- Om du har ett trygghetslarm, bär det alltid på dig.
- Se till att det finns en stadig ledstång och halkskydd i trappan.

# Bostadsbränder

Med stigande ålder ökar risken för allvarliga brandtillbud i hemmet. Bortglömda kastruller eller ljus är vanliga anledningar till bränder.

Rökning är den vanligaste orsaken till bränder med dödlig utgång. En tappad cigarett, tändsticka eller att somna ifrån cigaretten hör till de största riskerna.

## **Brandvarnare**

En brandvarnare bevakar ca 60 m<sup>2</sup>. Du bör ha minst en per våningsplan, gärna i sovrummet placerad i rummets högsta punkt. Älvkarleby kommuns fixarservice kan hjälpa till att byta batterier.





# Om det börjar brinna

## Larma och utrym

I nödsituationer ringer du 112. Stäng dörren till det rum som brinner och gå inte ut i ett rökfyllt trapphus.

Om rummet fylls av rök - kryp under röken. Vid golvet finns syre och sikten är bättre.

## Utrustning för att släcka brand

En handbrandsläckare (6 kg pulver) är bra att ha hemma.

Om du tycker att den är för tung och svår att använda kan du istället ha två mindre handbrandsläckare (2 kg pulver). En brandfilt är bra för att släcka mindre bränder.

## Brand i kastrull

Flytta kastrullen från plattan och kväv branden med ett lock. Använd aldrig vatten om brand uppstår i margarin, olja eller annat fett.

## Brand i TV

Dra ut kontakten, släck med handbrandsläckare eller vatten.

# Checklista - brandsäkerhet

Genom att regelbundet kontrollera brandsäkerheten i din bostad kan du minska risken för att drabbas.

- Skaffa minst en brandvarnare per våningsplan. Kontrollera batteriet regelbundet.
- Åtgärda blinkande lysrör.
- Lämna aldrig levande ljus obevakade. En bra regel är att den som tänder ljuset också släcker det.
- Se till så att spisfläkt och filter är fria från fett.
- Håll trapphus fria från brännbara föremål.
- Slå alltid av diskmaskin, tvättmaskin och torktumlare när du går hemifrån.
- Ställ inga föremål på TVn.
- Dra ut kontakten när du har använt kaffebryggare eller brödrost.
- Om du röker, ha vatten i närheten för att kunna släcka eld i till exempel soffan eller sängen.

# Fixarservice

Du som fyllt 75 år kan få hjälp i hemmet för att höja säkerheten i ditt hem. Fixarservice är till för dig som behöver hjälp att till exempel hänga upp gardiner, byta glödlampor och batterier i brandvarnaren.

Fixarservice kommer hem till dig utan kostnad oavsett var du bor i kommunen.



## Vill du veta mer?

Välkommen att ställa frågor och boka tid hos Medborgarservice.

Telefon: 026-830 00.

E-post: [kommun@alvkarleby.se](mailto:kommun@alvkarleby.se)

Besök: Centralgatan 3, Skutskär

Öppettider: måndag - fredag kl 9-12 och kl 13-16