



**Alta kommune**

Ergo- og fysioterapitjenesten

**Bo trygt og lengst mulig i eget hjem**



### Gjør hjemmet ditt tryggere

Våre hjem inneholder mange «snublefeller». Det er viktig å fjerne disse og tilrettelegge din bolig med tanke på fallforebygging. Du kan kartlegge hjemmet ditt selv eller få veiledning av ergoterapeut.



#### 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.
- Montér støttehåndtak ved inngangsdøren.

#### Innendørs

- Møblér slik at det er lett å bevege seg i rommet. Møbler, som for eksempel tyngre stoler, 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-sklibelegg i trappen og markér eventuelt øverste og nederste trappetrinn med en kontrastfarge.
- Montér gripevennlig rekkverk på begge sider av trappen.

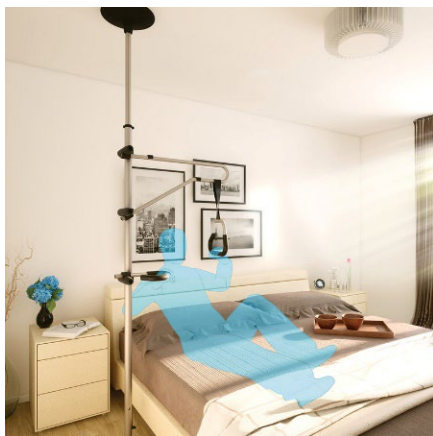
#### Bad/toalett

- 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.



## 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 ifra.
- Unngå løse matter ved seng.



## Noen gode råd

- Sørg for regelmessig fysisk aktivitet.
- Redusert hørsel er en utbredt årsak til redusert sosial deltakelse. Oppsøk hjelp ved behov.
- Sosial deltakelse er viktig for å opprettholde livskvalitet, unngå ensomhet og forebygge psykisk uhelse.
- Tenk fremtidsrettet. Kan du fortsatt bo i boligen din ved en funksjonsnedsettelse?
- Har du alle de nødvendige rom på en flate og tilgjengelig eks. ved bruk av ganghjelpemiddel?
- Trinnfritt inngangsparti til bolig.
- Dørbredde bør være minst 90 cm.
- Hensiktsmessig baderomsløsning.
- Ta vekk «snublefeller» hjemme.

## 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.

Trenger du hjelp med å bli mer aktiv så finnes det ulike seniortilbud i kommunen.

## Ergoterapitjenesten

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



Ergoterapeuter kan gi råd og veiledning om hvordan boligen og/eller andre arenaer du ferdes på kan tilpasses og gjøres funksjonell og trygg for deg.

Ved behov for ergoterapitjenester kontakt:

tlf. 784 55 510 (tastevalg 1)

[Postmottak.Ergoterapitjenesten@alta.kommune.no](mailto:Postmottak.Ergoterapitjenesten@alta.kommune.no)