

Öryggi eldri borgara heima fyrir

Þegar aldurinn færir yfir versnar sjónin og jafnvægi og vöðvastyrkur minnka. Slys eldri borgara inni á heimilum eru því algeng, sérstaklega fallslys. Þau hafa oft alvarlegar afleiðingar í för með sér þar sem viðkomandi á erfitt með að ná fyrri færni. Því er mjög mikilvægt að huga vel að forvörnum.

Með þessum gátlista má skoða hvort einhverju sé ábótavant. Ef svarið er nei við einhverri spurningu þarf að skoða viðkomandi þátt með tilliti til öryggis. Á heimasíðu VÍS, www.vis.is, er að finna gagnlegar upplýsingar um hvernig eldri borgarar geta aukið öryggið sitt heima fyrir.

Eldhús

- Eru hlutir sem notaðir eru daglega í góðri vinnuhæð? Já Nei
- Er forðast að ganga um með heita potta og pönnur? Já Nei
- Er stöðug trappa notuð ef sækja þarf hluti sem ekki næst auðveldlega til? Já Nei
- Er þess gætt að rafmagnssnúður lafi ekki fram af borðbrúnum? Já Nei
- Eru hreinsiefni, lyf, skæri og oddhvassir hnifar geymd þar sem börn ná ekki til þeirra? Já Nei
- Er ávallt slökkt á hellum og kaffivél strax að lokinni notkun? Já Nei
- Er búnaður á eldavél sem slekkur sjálfkrafa á henni? Já Nei
- Er leitast við að nota innri hellur á eldavél til að minnka líkur á brunaslysum? Já Nei
- Eru eldhússtólar stöðugir? Já Nei

Svefnherbergi

- Er sími með upplýsingum um neyðarnúmerið 112 við rúm? Já Nei
- Er rúm í þeirri hæð að auðvelt er að fara fram úr því? Já Nei
- Ef motta er við rúm er hálkuvörn undir henni? Já Nei
- Er rafmagnsrofi fyrir lýsingu við rúm? Já Nei
- Er greiður gangvegur að rúmi? Já Nei
- Er næturlýsing í gangvegi að snyrtingu? Já Nei
- Eru hillur og skápar festir við vegg? Já Nei

Stofa

- Eru stólar og sófar í þeirri hæð að auðvelt er að standa upp úr þeim? Já Nei
- Er gangvegur greiður? Já Nei
- Eru hillur, skápar og sjónvarp fest við vegg? Já Nei

Baðherbergi

- Eru hitastýrð blöndunartæki í sturtu og baðkeri? Já Nei
- Er hálkuvörn á botni baðs og sturtu? Já Nei
- Er handfang við klósett, sturtu og baðkar? Já Nei
- Ef mottur eru á gólfi er hálkuvörnir undir þeim? Já Nei

Lýsing og rafmagn

- Er virkur lekastraumsrofi? Já Nei
- Er lýsing í íbúð a.m.k. 60 til 70 W? Já Nei
- Er þess gætt að ekki séu notaðar sterkari perur en perustæði er gefið upp fyrir? Já Nei
- Er þess gætt að tengja ekki fjöltengi saman? Já Nei
- Er þess gætt að snúrur liggja ekki í gönguleið? Já Nei
- Er næturlýsing frá svefnherbergi að snyrtingu? Já Nei
-

Stigar utan- og innandyra

- Er lýsing góð? Já Nei
- Er hægt að kveikja ljós efst og neðst við stiga innandyra? Já Nei
- Er handrið beggja vegna við stiga? Já Nei
- Eru þrep heil og stöm? Já Nei
-

Eldvarnir

- Er reykskynjari á öllum hæðum og að minnsta kosti í herbergjum með rafmagnstæki? Já Nei
- Er skipt um rafhlöðu í reykskynjurum einu sinni á ári? Já Nei
- Ef gas er notað er gasskynjari í eldhúsi? Já Nei
- Er eldvarnarteppi í eldhúsi? Já Nei
- Er yfirfarið slökkvitæki við útgönguleið? Já Nei
- Er flóttáætlun til og æfð? Já Nei
- Er ávallt slökkt á kertum áður en viðkomandi rými er yfirgefið? Já Nei
- Er tryggt að slökkt sé í sígarettum áður en öskubakki er tæmdur? Já Nei
- Er ávallt slökkt á rafmagnshitateppi eftir notkun? Já Nei
- Er slökkt á sjónvarpinu sjálfu en ekki bara með fjarstýringunni? Já Nei
-

*Já – allt í lagi *Nei – gerðu viðeigandi ráðstafanir