

Säkerhet i vardagen

Checklista inomhus



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)
651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 www.msb.se
Publ.nr MSB 0080 - Oktober 2010

Aldrig tidigare har så många blivit så gamla i Sverige som idag. Grundläggande för ett bra liv på äldre dar är god hälsa och ett bra socialt nätverk med meningsfull sysselsättning. Ett sätt att behålla livskvaliteten är att undanröja de olycksrisker som finns i bostaden. Denna checklista kan vara till hjälp i det arbetet.

Visste du att:

- du med några enkla åtgärder i ditt hem kan minska risken att falla.
- varje år skadas ca 70 000 personer så svårt i fallolyckor att de behöver sjukhusvård. Av dem dör cirka 1 400 av sina fallskador, varav 90 procent är 65 år eller äldre.
- vid mer än varannan dödsbrand saknades en fungerande brandvarnare.
- de flesta som dör i bränder dör hemma.
- vid brand kan livsfara uppstå efter ett par minuter.
- många äldre tar fel läkemedel eller fel dos för att de missuppfattat sin ordination.
- många apotek hjälper till med att gå igenom din medicinering.



Checklistan innehåller påståenden som besvaras med ja eller nej.
Reflektera över svaren och fundera på hur eventuella nej kan ändras till ja.

Undvika fall Ja Nej

Ber om hjälp i stället för att klättra på pallar och stolar.

Bra belysning.

Lättåtkomliga hängare för ytterkläder.

En stadig plats att sitta på vid av- och påklädning.

Långt skohorn.

Inneskor och tofflor med bak-kappa som sitter ordentligt på fötterna.

Torkar golv men polerar dem inte.

Halkskydd under mattor.

Fastsatta el- och telefonsladdar.

Bärbara telefoner.

Telefon vid sängen.

Bra nattbelysning.

Halkmatta i badkar, dusch och på badrumsgolvet.

Duschpall eller sittbräda i badkaret/duschen.

Stadigt handtag på väggen vid badkaret och i duschen.

Saker som används ofta finns lättillgängliga.

Har skaffat de hjälpmedel som behövs.

Ledstänger och halkskydd i alla trappor.

Undvika brand Ja Nej

Brandvarnare fungerar.

Sängrökning är otänkbart.

Brandsläckare och brandfilt finns och är lättillgängliga.

Ja Nej

Använder ljusstakar av icke brännbart material.

Timer för spis, strykjärn och kaffebruggare.

Uppmärksammar fel på sladdar eller annan elektrisk utrustning.

Undvika förgiftning Ja Nej

Vet att det finns doseringshjälpmedel för mediciner, t ex dosett.

Tar den dos av läkemedel som ordinerats.

Använder läsglasögon om sådana behövs för att undvika förväxling av läkemedel och för att dosera rätt.

Använder bara receptbelagda läkemedel om de ordinerats till mig själv.

Lämnar gamla och överblivna läkemedel åter till Apoteket.

Förvarar kemikalier i sina originalförpackningar.

Vet var man ska vända sig vid en förgiftningssituation.

Har medicinskt kol hemma om det skulle bli aktuellt att ta/ge i en förgiftningssituation.

Allmänna välbefinnandet Ja Nej

Motionerar regelbundet.

Äter allsidig kost.

Dricker tillräckligt med vatten.

Aktuell telefonlista om något händer.