




# Trygga seniorer

- Enkla råd för att förebygga  
olyckor och missöden



## Några enkla tips – som får dig att må bättre!

- Rör dig regelbundet, det stärker benstomme och muskler, motverkar yrsel och ger bra allmän hälsa.
- Ät minst ett mål lagad mat om dagen. Ät allsidigt med mycket bröd, grönsaker och frukt.
- Ost och mjölkprodukter ger dig kalk.
- Ett gott humör hjälper – kropp och själ hör ihop.
- Utför dagligt arbete i ditt hem – både inne och ute.
- Föreningsliv och hobbyssylor håller dig igång.
- Unna dig ett gott liv även på äldre dar!



## Goda råd – för att undvika olyckor

- Sitt ner vid av- och påklädning.
- Ta det lugnt när du stiger upp.
- Undvik att klättra på stolar, pallar, stegar m.m.
- Se till att du har bra belysning i bostaden och trappuppgången.
- Använd skor istället för tofflor som saknar bakkappa.
- Se till att trapporna har halkskydd och stabila räcken.
- Använd reflexer vid skymning och i mörker.
- Använd halkfria skor med broddar och käpp med isdubb vid halt underlag.
- Var försiktig i trappor – speciellt om du använder dubbelslipade glasögon.




## Visste du att

- de flesta olyckor sker i hemmet
- kvinnor drabbas oftare än män
- det är vanligt att snubbla och halka
- många olyckor leder till sjukhusvistelse
- de flesta olyckor kan förebyggas.



## Checklista – för ett säkrare hem

- Ta bort onödiga mattor.
- Lägg halkskydd under lösa mattor.
- Undvik att polera golven för att minska halkrisken.
- Ta bort farliga trösklar i bostaden.
- Fäst el- och telesladdar så att de inte ligger löst på golvet.
- Använd halkmatta i badkaret, duschen och på badrumsgolvet.
- Sätt upp handtag på väggen intill badkaret och duschen.
- Se till att de föremål du använder ofta är lättillgängliga.
- Ha en telefon på nattduksbordet vid sängen.



## Var försiktig – med levande ljus

Levande ljus skapar en varm och trivsamt stämning – särskilt när kvällarna blir mörka. Gör det till en vana för hela familjen att den som har tänt ett ljus också ansvarar för att det släcks. Det är så lätt att glömma även om rummet lämnas för en kort stund!

Använd eldfasta ljusstakar och ljusmanschetter – inte mossa eller annat lättantändligt.

### Visste du att

levande ljus är den vanligaste orsaken till brand i hemmet. Speciellt vanligt är det runt jul.



## **Goda råd** – för ett tryggare liv

- Släpp inte in okända människor i din bostad.
- Förse gärna ytterdörren med en säkerhetskedja.
- Lämna aldrig ifrån dig bankomat kort och personlig kod. Bankerna har ingen service där de kommer hem till kunderna.
- Ta inte fram pengar, bankböcker eller värdeföremål.
- Lämna aldrig pengar som lån, förskott eller liknande.
- Förvara inga större summor pengar i bostaden.
- Be alltid om legitimation om någon säger sig komma från en myndighet, förening eller liknande.
- Gör alltid en polisanmälan om du skulle råka ut för ett brott.
- Var observant och anteckna bilnummer etc om du ser något som verkar konstigt.



## **Fixarservice är gratis**

det enda du behöver betala är de eventuella materialkostnader som kan tillkomma.



## Fixarservice

Fixarservice är till för dig som är pensionär och bor i Norrtälje kommun. Tanken med den nya servicen är att ge dig praktisk hjälp med enkla vardagliga sysslor för att förhindra t ex fallolyckor. Fixarservice drivs i samarbete med Röda Korset, Räddningstjänsten och Ekebyholms Adventistkyrka. De personer som kommer hem till dig legitimerar sig alltid.



## Det här kan du få hjälp med

- Uppsättning och nertagning av gardiner.
- Byte av glödlampor och säkringar.
- Ställa upp och ta ner saker i höga skåp.
- Hämta och lämna saker i vinds- och källarutrymmen.
- Flytta möbler i bostaden.
- Hänga upp tavlor.
- Ordna med mattor och sladdar för att göra bostaden säkrare.
- Ordna med balkonglådor och tyngre krukor.



## Så här bokar du Fixarservice

Ring Röda Korset på tel. 0176-108 05 måndag och torsdag kl 10-12. Övriga tider så kan du lämna ett meddelande på telefonsvararen så ringer vi upp.

Information i samarbete  
med [www.trygghetsnatet.se](http://www.trygghetsnatet.se)



TioHundraförvaltningen, Box 801, 761 28 Norrtälje, tel. 0176 - 710 00. [www.tiohundra.se](http://www.tiohundra.se)

TIOHUNDRA ÄR ETT UNIKT SAMARBETE MELLAN NORRTÄLJE KOMMUN OCH  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING INOM HÄLSA, SJUKVÅRD OCH OMSORG