

Checklista för en säkrare boendemiljö

JAG

- Använder tofflor med bakkappa
- Klättrar inte på stegar och pallar
- Sitter när jag duschar
- Sitter när jag klär på mig
- Sitter en stund på sängkanten innan jag ställer mig upp
- Använder broddar på vintern
- Använder isdubb på min käpp

I HALLEN har jag

- Stadig och bra dörrmatta
- Stadig stol att sitta på
- Mina ytterkläder lättåtkomliga

I KÖKET har jag

- De saker jag använder ofta nära till hands
- Möjlighet att sitta vid köksarbete

I SOVRUMMET har jag

- Bra belysning, lätt att nå från sängen
- Lampa tänd på natten
- Gott om utrymme vid sängen
- Telefon vid sängen

I BADRUMMET har jag

- Lampa tänd på natten
- Antihalkmatta i badkar eller dusch
- Stadig matta att ställa mig på efter dusch
- Badbräda eller duschpall
- Stödhandtag vid badkar eller i duschplats
- Armstöd och/eller förhöjning på toalettstol

I SAMTLIGA RUM har jag

- God belysning, inte bländande eller svaga lampsken, bytt till starkare glödlampor
- Tagit bort farliga mattor
- Halkskydd under mattor
- Fäst sladdar och kablar så att jag inte kan snubbla på dem
- Fått trösklar borttagna om de utgjort hinder för säker gång
- God framkomlighet överallt
- En telefon/bärbar nära till hands

MIN TRAPPA HAR

- Halkskydd
- En stadig ledstång
- Bra belysning

I MITT NÄROMRÅDE

- Finns bra ytterbelysning
- Är trottoarerna hela, inga gropar att falla i eller farliga kanter
- Sköts snöröjning och sandning bra på vintern
- Är buskar och träd skötta så att de inte sticker ut i gångvägen