



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Säkerhet i vardagen

Tips och råd på äldre dar!



Säkerhet i vardagen
Tips och råd på äldre dar!

Kontaktperson: Inger Mörk
Telefon 010-240 53 01
inger.mork@msb.se

Textbearbetning: Thomas Östlund Produktion AB
Foto: Två Bildare AB
Per Westergård (omslag och sid 20)
Micke Solebris (sid 27)
Räddningsverket (sid 17 och 31)
2010 MSB
Äldres säkerhet

Förord

Många olyckor inträffar på grund av obetänksamhet. Vi människor har en tendens att tänka ”det händer inte mig”. Det är kanske en sund egenskap, men när det gäller att förebygga olycksfall är det bra att tänka efter före.

I den här skriften har vi samlat några goda råd för att undvika olycksfall i vardagen. Det handlar om fallolyckor, brand, trafik, läkemedel, kemikalier och även om risken att utsättas för brott.



Du som är äldre har både kunskap och sunt förnuft. En del av det vi skriver kan vara självklart för dig – men kanske inte för alla. Annat kan vara nyheter eller helt enkelt sådant du inte har tänkt på tidigare. Ägna skriften några



minuter – och du blir påmind om hur olyckor kan undvikas och brott förhindras, ofta med enkla medel.

Det finns mycket mer att säga om vart och ett av de områden vi tar upp i skriften. Vi vet dock att det är lätt att drunkna i all information. Därför har vi valt ut några exempel inom varje område. Du som vill veta mer har möjlighet att söka vidare, vilket vi tipsar om längst bak i skriften.

Finns det då någon tanke med att vi riktar oss särskilt till dig som är äldre? Att försöka förhindra olycksfall gäller väl alla? Det är sant, men i en del fall är äldre människor mer utsatta och sårbara. Konsekvenserna av ett olycksfall kan innebära att möjligheterna till ett aktivt och rikt liv begränsas. Desto större är alltså anledningen att göra sitt bästa för att undvika olyckor.

Ingen människa är den andra lik. Utgå därför från dig själv när du tar till dig dessa råd. Diskutera gärna med andra och dela med dig av dina erfarenheter och goda råd.



Fallolyckor

Vem som helst kan ramla omkull – när som helst. Men riskerna ökar med stigande ålder. Mer än 8 av 10 fallolyckor drabbar personer över 65 år. Varje år söker cirka 84 000 äldre personer vård efter att ha fallit. Över 40 000 vårdas årligen på sjukhus efter att de råkat ut för en fallolycka. Att helt och hållet undvika fallolyckor är omöjligt, eftersom vi människor vill och ska röra på oss. Du kan ändå göra mycket för att minska riskerna, både utomhus och inte minst i bostaden, där de flesta fallolyckor inträffar. Med sunt förnuft och förutseende kan många olycksfall undvikas.

Minska riskerna för att falla omkull hemma

Hur ser det ut hemma hos dig? Fundera några minuter över vilka risker som finns i ditt hem. Skriv ner dem och försök sedan att eliminera fallgroparna!

- Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner. Tänk på att alltid ha telefonen nära till hands.

- Inga lösa sladdar på golven. Fäst dem vid väggen.
- Mattor innebär risker. Använd halkskydd eller ta bort mattorna.
- Ha saker som du ofta behöver nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något, använd en stabil trappstege, eller be om hjälp.
- Trösklar är lätta att snubbla på. Om de är ett hinder – se till att få hjälp att ta bort dem.
- Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten.
- Bona inte golven.
- Se till att allmänbelysningen i bostaden är god. Installera gärna en nattlampa.
- Det är lätt att få yrsel och tappa balansen. Sitt därför gärna ner när du klär dig – och ta god tid på dig.

- Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle.
Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.
- Se till att badrums-golvet är halkfritt.
Använd halkmatta i badkaret eller duschen.
Handtag i väggen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.

Följer du de här råden har du undanröjt några av de vanligaste orsakerna till fallskador.



Minska riskerna för att falla utanför bostaden

Alla behöver komma ut och röra på sig i friska luften. Med rätt hjälpmedel kan risken för fallolyckor minskas.

- Använd ordentliga skor, gärna med halkskydd, om det är halt ute.
- Använd hjälpmedel som är rätt inställda. Rollator, stavar eller käpp (med isbrodd vintertid) gör det lättare att hålla balansen.



I din närmiljö är det också andra som måste ta sitt ansvar för att minska riskerna.

- Entrén ska ha god belysning.
- Trapporna ska ha ledstång.
- Gångvägar och trottoarer ska vara ordentligt sandade vid halka – och vara utan hål och uppstickande plattor.

Tveka inte att påtala missförhållanden för din kommun eller hyresvärd. Ju fler som hör av sig, desto större sannolikhet att bristerna åtgärdas.

Bra fysik och rätt mat hjälper dig att hålla balansen

Risken för fallolyckor hänger samman med din fysik. Det är aldrig för sent att börja träna. Utgå från dina möjligheter och från vad som känns lockande. Tänk på att även den kortaste promenad och enklaste övning för otränade muskler är bättre än ingen alls.

Maten är också viktig för bra skelett och balans. Kalkbrist har betydelse för uppkomsten av benskörhet och höftledsfrakturer, även



om rökning och brist på fysisk aktivitet är de största riskfaktorerna. Kvinnor är mer utsatta för benskörhet än vad män är.

- Finns det något du kan göra för att förbättra din fysik och rörelseförmåga? Försök att

skapa rutiner för regelbunden träning, som passar dig och din förmåga. Att röra på sig minst 30 minuter varje dag är en bra vana.

- Skelettet behöver kalk. D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalk. Mjölk, fil, yoghurt, keso och ost innehåller mycket kalk. Bladgrönsaker som broccoli, spenat och grönkål innehåller också kalk, men du måste äta ungefär nio portioner broccoli för att få lika mycket kalk som i ett glas mjölk. D-vitamin får vi genom maten men också när vi är ute i solen. För den som inte har möjlighet att regelbundet komma ut kan tillskott av D-vitamin och kalcium vara viktigt.
- Vätska är viktigt för balansen. Du behöver dricka mycket vatten. Tänk på att kaffe, te och alkohol är urindrivande och ökar vätskebehovet.
- Vissa läkemedel kan ge yrsel. Var uppmärksam och tala med läkare eller apotekspersonalen om du känner att de läkemedel du använder påverkar balansen negativt.



Brand

De flesta människor har stor respekt för eld och vet vilka allvarliga konsekvenser en brand kan få. Ändå inträffar varje år tusentals bränder i vårt land. Personer över 65 år drabbas i högre utsträckning än andra av skador och dödsfall vid bränder.

60 procent av alla bränder i byggnader sker i bostaden. Ofta är det i hemmets inredning som branden börjar. En del bränder beror på slarv och obetänksamhet, andra på tekniska brister, framför allt i elutrustning. Oavsett orsaken kan mycket göras för att förhindra att bränder uppstår. För äldre med begränsad rörlighet finns det anledning att vara särskilt uppmärksam.

Skaffa brandvarnare

Vid tre av fyra dödsbränder saknas fungerande brandvarnare. Om en brand inträffar är brandvarnaren en billig livförsäkring. Röken får brandvarnaren att ge signal, annars är risken stor att du inte vaknar.



- Röken stiger uppåt. Brandvarnaren ska placeras i taket med minst 50 centimeters fritt utrymme runt om. I vilket rum och hur många brandvarnare du ska ha beror på storleken och utformningen på din bostad. Det viktiga är att du hör brandvarnaren var än i bostaden du befinner dig om det börjar brinna.
- Det finns brandvarnare som är sammankopplingsbara. Om en sådan brandvarnare utsätts för rök och börjar tjuta varnas också de andra brandvarnarna.

Med hjälp av flera brandvarnare går det att bygga upp ett larmsystem mellan grannarna i ett flerfamiljshus.

- Testa brandvarnaren ofta, särskilt när du varit hemifrån en längre tid, till exempel på en resa.
- Ett tips är att ta för vana att byta batterier en gång om året, till exempel när man tar fram adventsljusstaken. Ha extra batterier hemma och be om hjälp med batteribyte om det är besvärligt.
- Det finns brandvarnare som har batterier med en livslängd på fem till tio år.
- Ta med dig en resebrandvarnare på resan.





Se till att det inte börjar brinna

Vid tre av fyra bränder går det med säkerhet att slå fast vad som orsakat branden. Därför vet man vad det gäller att vara särskilt uppmärksam på.

- Ställ aldrig levande ljus nära något som kan fatta eld, till exempel en gardin. Undvik träljusstakar

och ljusmanschetter som lätt kan fatta eld. Tänk på att även kläder kan vara lättantändliga. Kom ihåg att släcka ljusen.

- Gör rent köksfläkten regelbundet så att det inte samlas för mycket fett i den. Fettet kan fatta eld i samband med brand på spisen.

- Trasiga, slitna elapparater och sladdar kan orsaka brand.
- Se till att det finns luftcirkulation runt omkring teven. Ställ inga krukväxter och levande ljus på teven. Värmen från teven gör att ljuset brinner annorlunda och kan ramla eller flamma upp på ett oväntat sätt. Höljet till en teve är oftast gjort av brännbar plast.
- Stäng alltid av elapparater som du inte använder. Med en timer för spis, kaffebryggare och strykjärn minskar du risken för brand.
- Töm inte askkoppen i soporna utan att först blöta innehållet.
- Rök aldrig i sängen.
- Bränder på spisen kväver du med ett lock eller en plåt. Stäng av spisen och låt det svalna innan du flyttar kastrullen/stekpannan. Använd aldrig vatten vid brand på spisen. Lämna inte spisen när du lagar mat.
- Om du fått en brännskada, skölj med svalt vatten i minst tio minuter.



- Titta alltid efter var utrymningsvägarna finns, gröna skyltar med pil och springande gubbe, när du är på ett nytt ställe. Då vet du var du tar dig ut om det börjar brinna.

Rädda – Varna – Larma – Släck

Om det skulle börja brinna är det lätt att få panik. Rädda – Varna – Larma – Släck är en grundregel om olyckan skulle vara framme.

- Rädda dig själv och andra i din närhet, men ta inte själv för stora risker.
- Varna andra som kan vara i fara.



- Larma räddningstjänsten genom att ringa 112. Var beredd att svara på detta:
 - Om det finns människor som är instängda eller i annan fara
 - Var det brinner (adress)
 - Vem du är och varifrån du ringer
- Släck branden om det är möjligt.

Naturligtvis är ingen brand den andra lik och det beror på omständigheterna hur du ska handla i varje enskilt fall. Lär dig ändå grundregeln Rädda – Varna – Larma – Släck.



Fler risker i vardagen

Trafiken

I trafiken kan du själv göra en hel del för att skydda dig. Men du är också beroende av andras trafikvett. Du kan inte alltid ta för givet att dina medtrafikanter följer de regler som finns. Därför är uppmärksamhet och försiktighet två viktiga följeslagare i trafiken.

- Använd reflexer, även i städer och tätorter. Placera reflexen lågt på kroppen. Tänk på att reflexer är färskvara. Byt ut dem då och då.
- Använd cykelhjälm när du cyklar.
- Vid övergångsställen har bilister skyldighet att släppa fram gångtrafikanter. Du kan dock inte lita blint på att alla bilförare följer den regeln. Var uppmärksam. Ha ögonkontakt med föraren.

Alla måste bidra till att minska riskerna i trafiken. Förutom medtrafikanterna har myndigheterna ett stort ansvar. Uppmärksamma din kommun på risker i trafikmiljön. Det kan till exempel gälla:



- För korta intervall vid bevakade övergångsställen (grön gubbe för kort tid).
- Avsaknad av vägmärken och övergångsställen.
- Felplacerade buss-hållplatser.

Läkemedel

Läkemedel måste användas på rätt sätt för att få avsedd effekt. Vid all användning av läkemedel gäller grundregeln

att följa de instruktioner som läkare och apotekspersonal ger. Är du osäker på din mediciner eller upplever att mediciner ger dig besvär, fråga! Det är sjukvårdens och apotekets ansvar att lämna begriplig information.

- Använd bara dina egna läkemedel.

- Om du tycker det är besvärligt att hålla reda på när du ska ta dina läkemedel, så finns det hjälpmedel. Du kan köpa en dosett, där du lägger dina mediciner att ta vid olika tidpunkter. Ett annat alternativ kan vara ApoDos – apotekets dosexpanderade läkemedel. Doserna innehåller de läkemedel du ska ta vid ett visst tillfälle. Fråga din läkare om den möjligheten finns för dig!
- Om du behöver läsglasögon så använd dessa när du ska ta din medicin, så att du kan läsa att det är rätt förpackning.
- Du kan alltid få råd – dygnet runt – via Apotekets Kundcentrum telefon 0771-450 450 eller sjukvårdsupplysningen (telefonnummer finns i telefonkatalogen). Vid inträffade förgiftningstillbud kan du ringa Giftinformationscentralen som du når genom att ringa 112.
- Ta för vana att lämna in överblivna läkemedel till apoteket. Kasta dem aldrig i hushållssoporna och spola inte heller ned dem i toaletten.

Kemikalier – förgiftningar

Förutom läkemedel innebär vissa hushållskemikalier risk för förgiftningsskador i hemmet.

Särskilt farliga är frätande kemikalier som ammoniak, propplösare, avkalkningsmedel, ugnsurengöringsmedel och vissa maskindiskmedel.

- Det är viktigt att följa föreskrifterna på förpackningarna. Håll inte över kemikalierna i läskedrycksflaskor eller i dricksglas då de lätt kan förväxlas med något drickbart.
- Råd om vad du ska göra om du misstänker att du eller någon i din närhet blivit förgiftad får du från Giftinformationscentralen. Ring 112.

Barn i hemmet

Att ha barn omkring sig är för de flesta en källa till stor glädje. Men är ditt hem anpassat för dem? Många av tipsen i den här skriften ökar också säkerheten för barn som är på besök. Men när det gäller barn finns det anledning att vara extra försiktig. Givetvis gäller det att anpassa säkerheten till barnets ålder.



Barnolycksfall orsakas ofta av att dörrar och/eller fönster inte är stängda.

Köket är ett riskområde – med spis, elutrustning och många vassa föremål. Det gäller också att se upp med läkemedel och kemikalier som kan orsaka förgiftningar. Tänk även på att barn kan komma över läkemedel som du har i handväskan.

Att för några minuter försöka se hemmet från barnets perspektiv, innan de kommer på besök, är kanske det bästa sättet att undvika olycksfall. Då har du också tillfälle att göra ditt hem mera barnsäkert.



Brottslighet

Att bli utsatt för ett brott är ett allvarligt intrång i privatlivet. Brottsoffer drabbas ofta av rädsla och osäkerhet. För det mesta har vi försäkringar som täcker de materiella förlusterna. Men det finns också personliga tillhörigheter, vars värde inte kan räknas i pengar.

Det viktigaste man kan göra för att undvika brott är helt enkelt att göra det så svårt som möjligt för tjuven. Samtidigt som det finns anledning att vara försiktig, finns det ingen anledning till överdriven oro. Risken för att utsättas för brott är trots allt relativt liten – och absolut för liten för att vi ska låta rädslan och oron ta överhand.

Släpp inte in någon obekant

Det händer att äldre personer blir utsatta för brott i sitt hem, efter att ha släppt in obekanta i bostaden. Ofta är förövarna skickliga och hittar på olika anledningar för att få komma in – att de är sjuka, behöver vatten eller låna telefonen. Grundregeln är därför att inte släppa in någon obekant i lägenheten.

Har du en dörrkedja bör den bytas ut mot en dörrspärr. Kedjan är alldeles för lätt att slita av.

- En dörrspärr och ett dörröga ökar din säkerhet. Det ger dig tid att tänka efter innan du öppnar dörren. Däremot ska du inte låsa tillhållarlåset från insidan.
- Släpp inte in någon okänd. Be alltid om legitimation. Hemtjänstpersonalen har alltid legitimation med sig.

Minska risken för inbrott i bostaden

Tillfället gör tjuven, säger ordspråket. Och det gäller också många lägenhets- och villainbrott. Många av dessa brott utförs som impulshandlingar av människor som är på jakt efter snabba pengar. Det gäller alltså att göra det så svårt som möjligt för tjuven att ta sig in.

- Se till att ha ordentliga lås. Balkongdörrar och fönster är vanliga inbrottsvägar, och här är låsen ofta bristfälliga.
- Sprintar eller bakkantbeslag på dörrar och fönster gör det svårare för tjuven att bryta upp gångjärnen.



- Ytterbelysning gör det svårare för inbrotts-
tjuvar att "arbeta" ostört.
- Förvara värdesaker i bankfack. Tjuvarna vet
var man gömmer värdesaker i hemmet.
- Om du åker hemifrån en längre tid ska du
försöka få det att se ut som om du är hem-
ma, till exempel genom att hänga ut kläder
på vädring. Tala om för grannarna att du
åker bort, be dem tömma postlådan.

Våldsbrott och stölder

Många äldre är rädda för att vistas utomhus, särskilt i större tätorter och under kvällstid. Visst har vårt samhällsklimat på många områden blivit hårdare, men samtidigt ska man veta att äldre personer mer sällan än andra grupper utsätts för överfall. De vanligaste offren – och förövarna – är yngre män.

- Ha inte för mycket kontanter på dig.
- Var försiktig när du tar ut pengar vid bankomater och när du lämnar bank- eller postkontor.
- Var uppmärksam med handväskor och öppna fickor, bjud inte tjuven på möjligheten att lätt komma åt dina värdesaker.
- Lägg inte plånbok, portmonnä eller handväska i kundkorgen eller kundvagnen när du handlar.

Här får du reda på mer

Vill du veta mer om säkerhet och trygghet?

Här har vi samlat myndigheter och organisationer som på olika sätt arbetar med att förebygga olyckor. Många av dessa anordnar också utbildningar.

På Internet finns **www.dinsakerhet.se** som är en webbportal för en säkrare och tryggare vardag.

Apoteket AB

Telefon: 0771-450 450 (läkemedelsrådgivning dygnet runt)
www.apoteket.se

Brandskyddsföreningen Sverige

Telefon: 08-588 474 00
www.svbf.se

Brottsförebyggande rådet

Telefon: 08-401 87 00
www.bra.se

Civilförsvarsförbundet

Telefon: 08-629 63 60
www.civil.se

Elsäkerhetsverket

Telefon: 0550-851 00
www.elsakerhetsverket.se

Folkhälsoinstitutet

Telefon: 063-19 96 00

www.fhi.se

Giftinformationscentralen

Telefon: 08-33 12 31

www.giftinformation.se

Konsumentverket

Telefon: 0771-42 33 00

www.konsumentverket.se

MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Telefon: 0771-240 240

www.msb.se

Polisen

Telefon: 114 14

www.polisen.se

PRO, Pensionärernas Riksorganisation

Telefon: 08-701 67 00

www.pro.se

RPG, Riksförbundet Pensionärs gemenskap

Telefon: 08-453 69 90

www.rpg.org.se

Röda Korset

Telefon: 08-452 46 00

www.rodakorset.se

SKPF, Svenska Kommunalpensionärernas förbund

Telefon: 010-442 74 60

www.skpf.org

SPF, Sveriges Pensionärsförbund

Telefon: 08-692 32 50

www.spfpension.se

SPRF, Sveriges Pensionärers Riksförbund

Telefon: 08-702 28 80

www.sprf.se

Sveriges kommuner och landsting

Telefon: 08-452 70 00

www.skl.se

Trafikverket

Telefon: 0771-921 921

www.trafikverket.se

Dina egna telefonnummer:

Kommunen _____

Vårdcentralen _____

Apoteket _____

I broschyren har du/ni fått tips och råd för att minska risken för olyckor. Nedan följer en kort sammanfattning med hjälp av stödord.

Inomhus

Telefon

- Nära till hands
- Tillräckligt antal
- Bärbar

Mattor

- Halkskydd
- Behövs alla mattor?

Badrum

- Halkfritt golv
- Halkmatta i badkar/dusch
- Handtag i väggen vid badkar/dusch
- Golvskrapa

Yrsel

- Medicinering
- Kost
- Vatten
- Påklädning
- Glasögon

Brandvarnare

- Tillräckligt antal
- Rätt placerade
- Fungerande
- Resebrandvarnare

Ordentliga lås

- Ytterdörr
- Balkongdörr
- Fönster

Teve

- Luftcirkulation
- Inga krukväxter och levande ljus på teven

Övrigt

- Lösa, trasiga och slitna sladdar
- Stabil stege
- Inga trösklar som hindrar
- Halkfria inneskor
- God belysning
- Larmnumret 112
- Dosett
- Förvaring av värdesaker
- Grannsamverkan
- Dörröga
- Dörrspärr
- Köksfläkten rengjord från fett

Utomhus

- Halkskydd
- Rätt inställda hjälpmedel
- God entrébelysning
- Trappor med ledstång
- Sandning
- Försiktighet vid bankomat
- Reflexer
- Cykelhjälm

[illegible]





Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

i samarbete med



Civilförsvarsförbundet
www.civil.se



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB)

651 81 Karlstad Tel 0771-240 240 www.msb.se

Publ.nr MSB 0021-10 ISBN 978-91-7383-007-2