

Den trygge boligen

En vandretstilling for å forebygge hjemmeulykker

Tina Hveem Vislie, Skadeforebyggende forum
24. oktober, Tønsberg



Norge i verdenstoppen i lårhalsbrudd: – Ikke noen rekord å være stolt av



En stadig større andel av befolkningen blir eldre. (Foto: Kai Jensen/NTB)

SSB har regnet på framtida: En million nordmenn over 80 år

Så mange venter SSB at det vil være i en samlet befolkning på 6,2 millioner i år 2100.

Eldrebolegen: – Ingen vil tenke på at vi blir eldre

Kommunene er ikke godt nok forberedt på at vi stadig blir eldre, mener Helsedirektoratet. I Notodden vil ordføreren ta grep.



Ordføreren i Notodden, Gry Fuglesteit forteller at det ikke er godt nok tilrettelagt for eldre mennesker i byen.

FOTO: ROBERT HANSEN / NRK



Robert Hansen
Journalist



Christine Ringdahl Karlsen
Journalist

Vi rapporterer fra Notodden

Publisert 8. sep. kl. 18:03



ORDFØRER: Kari-Anne Opsal (Ap). Foto: Hallgeir Vågenes / VG

– Eldrebolegen kommer veltende over oss

Helsetjenesten i Norge er svært presset. Fredag la helseministeren fram forslag til løsninger på de mange utfordringene.



Skadeforebyggende
forum

Eldre vil bo hjemme så lenge som mulig

En ny studie viser at eldre ønsker å bo hjemme så lenge de kan. Dette er viktige funn, mener daglig leder hos Aldring og helse.

Tekst: Dagny Elisabeth Ulland, 27. aug 2024

Christophe Eward Kattouw, forsker ved Universitetet i Stavanger, har forsket på hjemmetjenesten. Resultatet viser at hjemmeboende ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. De vil klare seg selv, holde seg aktive og være sosiale i nærmiljøet.

Det skriver [Universitetet i Stavanger](#) .







Tips!

- Refleks redder liv, men ikke hvis den ligger i en skuff.
- Hvis du ofte opplever at det er glatt utenfor døren – ha skusand lett tilgjengelig i vtregangen.
- Brekk brodder når det er glatt ute.
- Ha for vane å ta på deg stødlige innesko, med en såle som ikke gir, hver gang du kommer inn døren hjemme.
- God belysning er viktig, særlig i trappa.
- Ha en støl skende i gangen slik at du kan sette deg ned for å ta skoene av og på.



Skadeforsbyggende Forum



BORTE BRA





Tips!
Hvis du skal gå ut, ta med deg en pose med de viktigste tingene som er nødvendige for deg.

Tips!
Hvis du skal gå ut, ta med deg en pose med de viktigste tingene som er nødvendige for deg.



Tips!
Hvis du skal gå ut, ta med deg en pose med de viktigste tingene som er nødvendige for deg.

akker. og

Tips!
Lene legger og flytter er en stor innblåsing.
Hvis du like vil finne dem -
legg en annenstake utover

EVOLUENT

Tips for å forebygge fall

- Løse trepper og fillerer er en snublefare. Hvis du ikke vil fjerne dem, legg en antisklimateppe under.
- Ikke stå på gardentrapp for å bytte batteriet til røykvarsler. Få hjelp av nabo, vaktmester, familie eller nabo.
- Ikke ha løse ledninger liggende rundt i hjemmet – det kan fort bli en snublefelle.
- God belysning er viktig for å se hvor man går.
- Høye derkarmen kan merkes eller fjernes om de utgjør en snublefare.
- For å unngå fall i trappa: Fest antisklitip på trappenesene, ha et stødig reiskverk på begge sider og god belysning.
- Bruk stødige innesko, som sitter godt fast på foten.
- Vær fysisk aktiv, sjekk at medisindosen er riktig, spis og drikk nok.



Hver tredje fallskade skjer i hjemmet.

For de over 80 skjer nær 60 prosent av alle skader – for det meste fall – i bolig og boligområde.



Fallskader er den vanligste skaden i alle aldre. Jo eldre vi blir jo vanskeligere kan det bli å komme seg etter en fallskade, det gjelder spesielt ved hoftebrudd. I Norge er det ett hoftebrudd i timen, hvert døgn – hele året.





Ettersom du blir eldre endres din rytme og dypsovnene blir saktere slik at man våkner oftere og føler seg mindre uthvilt enn tidligere. Høyere alder betyr også et behov for mer hvile, både fysisk og psykisk, noe som kan bidra til å bli stabil gjennom livet. Noen mennesker bruker eller sove midler for å sove bedre, men dette frarådes sterkt. Det kan bli en utfordring før til kognitiv svikt eller fall. Snakk heller med fastlegen om utfordringer med søvn.



Hvis du ikke hører røykvarsleren når du er i sengen, så kan du hjelpe med hjelpemiddel-sentralen om mulighet for å låne utstyr som f.eks. røykvarsler med lys eller vibrering.



Tips!

- Ha en iommelykt liggende på nattbordet. Det gjør det enklere å gå til badet hvis du våkner om natten.
- Ha telefon innen rekkevidde, og nødnumrene lett tilgjengelige.
- Hold veien til toalettet ryddig slik at du unngår å snuble om du må dit på natten.
- Sjekk at du hører røykvarsleren når du er i sengen.
- Skrum av strømmen på varmeteppe og fjern det før du sover.
- Hvis du ofte er ustø når du skal opp fra sengen kan det være klokt å montere støttehåndtak eller en gripestang ved sengekanten.
- Pass på at det ikke ligger klær eller annet på varmekilder i soverommet.
- Hvis du røyker, unngå å gjøre det i sengen!





Skadeforebyggende
forum

Den
trygge
boligen



Seniorsikker
Trygg - Hjemme - Lenge

Visste du at de fleste ulykker skjer i hjemmet?

- Fall er den vanligste skadeårsaken i alle aldre, men vi faller oftere jo eldre vi blir. Hvert år faller en tredel av de som er over 65 år, og halvparten av de over 80. Konsekvensen av fall kan bli mer alvorlige jo eldre vi blir. Norge er i verdenstoppen når det gjelder antall hoftebrudd, med 9000 brudd i året. Derfor er fallforebygging viktig.

- Statistisk sett starter det tre branner i timen i Norge. Rundt halvparten av alle boligbranner starter på kjøkkenet. Det er viktig med røykvarslere som kan høres i alle rom og en plan for hvordan man skal komme seg ut ved brann. Brannforebygging redder liv. Personer over 70 år som bor i eget hjem er overrepresenterte i brannstatistikken.



**Hva skal du
endre når du
kommer hjem?**

- Har du sjekket at alle ledninger og uskadet?
- Er gardiner og møbler i god av
- Vasker du filteret i kjøkkenvifte
- Renser du lofilteret hver gang t
- Får vaskemaskin, varmeovner og apparater strøm uten at du må b

• Ha en lommelykt liggende på nattbordet.
Det gjør det enklere å gå til badet hvis du våkner om natten.

• Ha telefon innen rekkevidde, og nødnumrene lett tilgjengelige.

• Hold veien til toalettet ryddig slik at du unngår å snuble om du må dit på natten.

• Sjekk at du hører røykvarsleren når du er i sengen.

• Skru av strømmen på varmeteppe og fjern det før du sovner.

• Hvis du ofte er ustø når du skal opp fra sengen kan det være klokt å montere støttehåndtak eller en gripestang ved sengekanten.

• Pass på at det ikke ligger klær eller annet på varmekilder i soverommet.

• Hvis du røyker, unngå å gjøre det i sengen!





Skadeforebyggende
forum

Den
trygge
boligen



Besøk oss for å lære mer
om hvordan du kan bo trygt,
hjemme - lenge.



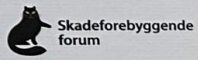
HALDEN
KOMMUNE

www.halden.kommune.no

facebook.com/halden.kommune



- ...ere montert?
Og bytter du batterier hvert år?
- Har du sjekket at du hører røykvarsleren eller montert varsling med lys, tale eller vibrasjon?
 - Har du et brannslukningsapparat tilgjengelig? Sjekker du jevnlig at det er i orden? Og vet du hvordan du bruker det?
 - Trekker du ladere til mobiltelefon og PC ut av stikkontakten når de ikke er i bruk?
 - Passer du på å tømme ut asken fra peisen eller vedovnen på en forsvarlig måte?
 - Klarer du å komme deg raskt ut av hjemmet i tilfelle brann?



Skadeforebyggende forum



ALLE ER KLOKE,
NOEN FØR,
OG NOEN ETTERPÅ.



...å bruk
gjøte-
sanger!



Husk godt lys
så du ser hvor
du går.

En medisindosett er
nyttig for å ta riktig
medisin til riktig tid.

En liten dosett kan du
også ta med på reise
eller i veska.

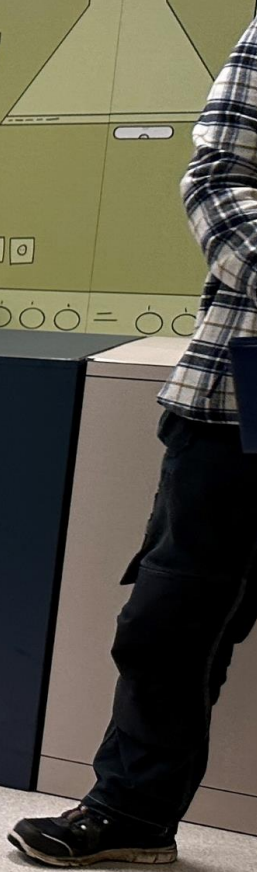
Oppbevar medisiner
forsvarlig slik at ikke
barn på besøk får
tak i dem.

Bruk antiskli
i badekar
og dusj.

Fjern vann fra
gulvet når du har
badet eller dusjet.

Støttehåndtak
er gull verdt!

A blue box of 'VITALITY' medicine is standing upright on a green counter. Next to it is a white hand sanitizer dispenser. The counter is part of a larger green structure that also features a circular window and a power outlet.



Unngå bruk
av skjøte-
ledninger!





...d kommune
...hele livet

TRYGGE
LOKALSAMHARST

...mfu

Utstillingsleilighet kommer til Harstad: – En gyllen mulighet

Utstillinga «Den trygge boligen» skal vise hvordan man med enkle grep kan forebygge ulykker som fall og brann i eget hjem.



Kommunedirektøren åpnet utstilling: – Vi skal være stolte



De fleste ulykker skjer i hjemmet – det vil kommunen gjøre noe med

Rundt 3000 personer i Harstad vil årlig oppsøke lege på grunn av skader.



12 NYHETER Torisdag 17. oktober 2024 HALDEN ARBEIDERBLAD HALDEN ARBEIDERBLAD Torisdag 17. oktober 2024

Trygghet for eldre

APN Skad

Om 25 år vil det være dobbelt så mange haldensere i 80-årene som det er i dag. Nå fokuserer Halden kommune mer og mer på at stadig flere av dem skal bo hjemme. Trygt.

HANS PETER KJØGE har skrevet om skade-forebygging.

Cirka 100 eldre mennesker har over tre dager besøkt utstillingen «Den trygge boligen» i Casakvælen i Skofabrikken i underetasje. Målet med utstillingen har vært å vise hvordan man med enkle grep kan forebygge fall, brann og andre ulykker i hjemmet. Det er helsestasjonsgruppen for skadeforebygging i kommunen som er initiativtaker til utstillingen. Kulløsen er formet som en bølghett, der blir det demonstrert og infisert om hvordan man selv kan legge til rette for at boligen blir tryggere for de eldre menneskene som bor i den.

«Å kunne bo i eget hjem gir en følelse av selvstendighet, verdighet og trygghet, og det ønsker vi at alle skal ha lengst mulig, sier Gun Klev, spesialrådgiver og leder av senesterguppen.

Hå møter henne sammen med Nina Bruun Hansen. Hun er leder for kommunen, og jobber til daglig med veiledning og forebygging for haldensere over 80 år som bor hjemme.

Fysioterapeut og ergoterapeut har også vært samtalpartnere under utstillingen.

– Større interesse
– Vi merker en økende interesse for dette temaet. Stadig flere ønsker å bli boende hjemme så lenge som mulig, og da må forholde seg til dette. Det kan skje med bevissthet og ganske enkle løsninger og forandringer, sier Klev.

Statistikk viser at det i dag er rundt 1.400 haldensere i 80-årene. I 2050 vil tallet være cirka 3.100. Alltså mer enn en dobbelting, informerer hun.

Bruun Hansen har mye praktisk erfaring på dette feltet. Hun har gjennomført 410 samtaler med eldre 80-årene om skader ved dette.

– Revisjonsbrevet er utgående, sier hun.

– For da får medarbeiter fra de eldre som bor hjemme etter at det ble vedtatt i rådene våre at de skal ha plasser de nærmeste årene.

– Ja, det har jeg. Besøkssone har gått fra frustrasjon før til mer sisse nå. Eldre mennesker blir mer redd for alderdom – men nå det blir færre syke- hjemsplasser, sier hun.



UTSTILLING: Gun Klev (t.v.) og Nina Bruun Hansen er i gang med å åpne utstillingen. Her viser de fram kulebrikken til Trygghetsutstillingen.



LEILIGHET: Trygghetsutstillingen er formet som en bølghett.



FØRSTEBIL: Ena Hansen (til høyre) deler ut informasjon om trygghet for de eldre som bor hjemme. Hun er en av dem.



TIPS: Det var mange tips til på Trygghetsutstillingen.

go av dagens 80-åringer er spreke enn det 80-åringer var for tips å få. Dette er et bra fokus, sier den tidligere læreren ved Hordberg skole.

– Ja, og mannen min klærer oss fra i leiligheten vi flyttet inn i for to år siden på Langbygga. Men det er fint å være

FOTO: HANS PETER KJØGE

– Det er også et poeng at man

fere var. Her det nyttige råd og tips å få. Dette er et bra fokus, sier den tidligere læreren ved Hordberg skole.

– Ja, og mannen min klærer oss fra i leiligheten vi flyttet inn i for to år siden på Langbygga. Men det er fint å være

FOTO: HANS PETER KJØGE

– Det er også et poeng at man





Skadeforebyggende
forum

Den
trygge
boligen



Ta kontakt

www.skafor.org

Tina.vislie@skafor.org

Alle bildene er tatt av fotograf Camilla Norvoll for Skadeforebyggende forum eller av Skafor selv.

