

Seniorkollen

En checklista för hälsa och trygghet.

Vilka påståenden stämmer för dig?

- 1. Jag motionerar regelbundet.
- 2. Jag gör balansövningar varje dag.
- 3. Jag har bra belysning i hemmet.
- 4. Jag har en aktuell lista med telefonnummer att ringa om något skulle hända.
- 5. Jag kommer ihåg att stänga av spisen och släcka ljusen.
- 6. Jag håller bänkarna runt spisen fria från brännbart material.
- 7. Jag hör larmet från brandvarnaren.
- 8. Jag har halkskydd i badkaret, i duschen och på badrumsgolvet.
- 9. Jag har fäst sladdar som man annars kan snubbla på.
- 10. Jag använder broddar vid snö och halka.

(Besvaras om du tar medicin, annars kan du bortse från dessa.)

- 11. Jag har gått igenom min medicinerings tillsammans med min läkare.
- 12. Jag har hjälpmedel för att komma ihåg vilka mediciner jag ska ta, och när.



Och varför är det viktigt?

- 1. Jag motionerar regelbundet.**
Med träning kan man förbättra sin fysik oavsett ålder, och det är inte farligt att ta i lite – tvärtom! Hushålls- och trädgårdsarbete ger bra "gratis-motion". Gåstavar ökar enkelt effekten av promenaden. Glöm inte reflexer eller reflexväst när mörkret faller.
- 2. Jag gör balansövningar varje dag.**
Många får sämre balans med åren, men det går att träna upp den.
Tips på balansövning: Stå på ett ben och håll i en stol, släpp stolen för ökad effekt. Byt ben.
- 3. Jag har bra belysning i hemmet.**
I takt med att ögonen behöver mer ljus kan man behöva anpassa belysningen i bostaden. En liten nattlampa kan också vara bra att ha.
- 4. Jag har en aktuell lista med telefonnummer att ringa om något skulle hända.**
I en nödsituation kan även väl inlärd nummer lätt falla bort ur minnet. Det är också bra att ha en telefon vid sängen. Bra nummer att ha tillhands är larmnumret 112, 114 14 till polisen, 1177 till Vårdguiden, hemtjänst, vårdcentral, fastighetsskötare, m.fl.
- 5. Jag kommer ihåg att stänga av spisen och släcka ljusen.**
En spis-timer eller en spisvakt kan vara till god hjälp. I vissa fall kan man få ekonomiskt bidrag till detta av kommunen. Levande ljus kan bytas ut mot elektriska eller batteridrivna ljus med fladdrande låga.
- 6. Jag håller bänkarna runt spisen fria från brännbart material.**
Det som ligger på bänkarna nära spisen kan lätt hamna på den och fatta eld av värmen från en het platta.
- 7. Jag hör larmet från brandvarnaren.**
För den som har svårt att höra larmsignalen finns det brandvarnare med ljus och/eller vibrationssignal. Kom också ihåg att testa brandvarnaren regelbundet. Förutom brandvarnare bör man även ha brandsläckare och brandfilt hemma – lättåtkomliga.
- 8. Jag har halkskydd i badkaret, i duschen och på badrumsgolvet.**
Badrummet är en av de platser i våra hem där flest olyckor händer. Numera finns det halkskydd i alla möjliga färger och former – somliga "smälter in", andra blir en fin dekoration.
- 9. Jag har fäst sladdar som man annars kan snubbla på.**
Större sladdsamlingar kan samlas ihop i en sladdgömma.
- 10. Jag använder broddar vid snö och halka.**
Det finns flera olika slags broddar som är lätta att ta på och av. Glöm inte att ta av dem när du går in i exempelvis en affär – där kan de i stället utgöra en halkrisk, och dessutom förstöra golv.
- 11. Jag har gått igenom min medicinering tillsammans med min läkare.**
Mediciner som är bra var för sig kan få oönskade effekter tillsammans. Med åldern ökar dessutom känsligheten för läkemedel och doserna kan behöva anpassas. Rådgör också med din läkare innan du tar naturläkemedel – de kan påverka effekten av dina vanliga mediciner.
- 12. Jag har hjälpmedel för att komma ihåg vilka mediciner jag ska ta, och när.**
Hjälpmedel finns i form av doseringsaskar, elektroniska memo-tavlor och andra apparater med memo-funktion. Numera finns även appar (småprogram) till smarta telefoner för att komma ihåg medicinerna.