



GODE RÅD OM INDRETNING



En god indretning kan være med til at minimere risikoen for fald og øge evnen til at bevæge sig omkring med større sikkerhed. God indretning er derfor en vigtig del af faldforebyggelsen, når man bliver ældre.

BADEVÆRELSET – hvad kan du gøre?

- Sæt støttegreb ved bruseniche og badekar
- Anskaf en stabil badestol/-bænk
- Fjern badekar eller høje kanter ved brusenichen for at undgå fald
- Sørg for at gulvet er skridsikkert – enten med skridsikker belægning eller skridsikker måtter

KØKKENET – hvad kan du gøre?

- Forsyn underskabe med udtrækshylder eller skuffer for at skabe overblik
- Sid ned hvor det er muligt, når du laver mad

SYNET - hvad kan du gøre?

- Du skal bruge det antal Watt som du er gammel. Hvis du fx er 80 år, skal du bruge 80 Watts pære – gerne spare-pærer
- Sørg for ekstra lys, der hvor du læser og arbejder
- Undgå mørke områder, der hvor du færdes
- Sørg for gode kontraster
- Undgå spraglede overflader på duge, tæpper betræk m.m

TRAPPE – hvad kan du gøre?

- Undgå fald ved at gå med siden til og hold i gelænder med begge hænder
- Sæt et ekstra gelænder op, hvis du ønsker støtte i begge sider

GULVBELÆGNING OG GULVE – hvad kan du gøre?

- Fjern dørtrin for at undgå fald
- Undgå løse tæpper. Du kan evt. bruge dobbelt-klæbende tape for at fastgøre gulvtæpperne



- Undgå rengøringsmidler, der gør gulvene mere glatte, end de er i forvejen
- Læg skridsikre måtter eller få flise- og klinkegulvet behandlet, så de bliver skridsikre
- Marker trinforkanterne på trappen med kontrastfarve og sørg for godt lys

Hvis du har behov for at søge et hjælpemiddel eller en boligændring, kan du gøre det digitalt på www.ballerup.dk

