



## GODE RÅD OM GODT LYS



Godt lys kan være med til at minimere risikoen for fald og øge evnen til at bevæge sig omkring med større sikkerhed.

God belysning er en vigtig del af faldforebyggelsen, når man bliver ældre. Derfor er det en rigtig god ide at optrappe belysningen med alderen.

### **BRUG SPARE-PÆRER**

- 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
- Med spare-pærer kan du få mere lys end med glødepærer uden at overskride den maksimalt tilladte watt-størrelse i lampen

### **BRUG EKSTRA LOFTS-, GULV-, VÆG- ELLER BORDLAMPER**

- Med direkte rettet lys ved yndlingslænestolen, spisebordet og ved sengen

### **SKAB BEDRE LYS MED KRAFTIGE PÆRER ELLER FLERE LAMPER I:**

- køkken
- gang
- entré
- på badeværelset
- ved sengen

### **FORDEL LYSET JÆVNT - UNDGÅ MØRKE OMRÅDER HVOR DU FÆRDES**

- Brug én eller flere loftslamper med god lysspredning, fx gennem lyse, ret store, gennemskinnelige skærme

### **SVAGTSEENDE KAN HJÆLPES AF TYDELIGE MARKERINGSFARVER PÅ:**

- kanten af køkkenborde
- hyldeforkanter
- paneler
- dørtrin
- trapper

**Lysset bør kunne tændes enten på kontakter ved alle døre eller af en bevægelsessensor**

