



## TRANSPORT AF HJÆLPEMIDLER

Ballerup Kommune gør opmærksom på, at du selv skal søge for at fragte evt. udlånte hjælpemidler med hjem fra opholdet.

Det gælder også en aflastende madras, hvis du fortsat har behov for en sådan, når du kommer hjem.

Hvis du har behov for at søge et hjælpemiddel eller en boligændring, kan du gøre det digitalt på [www.ballerup.dk](http://www.ballerup.dk)



## GODE RÅD VED UDSKRIVELSE



En god og tryk udskrivelse til eget hjem betyder meget for at komme videre – uanset om det er fra hospitalet eller fra ét af kommunens korttids-/genoptræningspladser.

Med denne lille "pjece" vil Hjælpemidler & Afgørelser gerne give dig nogle råd til, hvad du allerede nu kan gøre for, at det bliver en bedre oplevelse at komme hjem.

## **INDRETNING**

En god indretning kan være med til at minimere risikoen for fald og øge evnen til at bevæge sig omkring med større sikkerhed. En god indretning af dit hjem er derfor en vigtig del af faldforebyggelsen.

### **Badeværelset**

- Sørg for, at gulvet er skridsikkert
- Du skal selv købe skridsikre måtter
- På sigt kan du vælge at få gulvet behandlet med anti-skrid-spray eller anden skridsikker belægning

### **Soveværelset**

- Sørg for at have en god seng i en god højde
- Det er kun, hvis du har/får behov for pleje i sengen, at kommunen kan være behjælpelig med tilpasning af højden af din seng

### **Stuen**

- Sørg for at have en god siddeplads i en god højde, så det er nemt for dig at sætte og rejse dig

- Du skal selv sørge for at have en almindelig god hvilestol i en god højde. Kommunen forhøjer hverken hvilestole eller sofaer

### **Trappe**

- Sæt et ekstra gelænder op, hvis du ønsker støtte i begge sider

### **LYS**

Godt lys er en vigtig del af at forebygge og minimere fald og øge evnen til at bevæge sig omkring med større sikkerhed. Derfor er det en rigtig god ide at øge belysningen med alderen.

- 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 spiser, læser og arbejder
- Undgå mørke områder, der hvor du færdes
- Undgå spraglede overflader på duge, tæpper, betræk m.m.

### **GULVBELÆGNING OG GULVE**

- Minimer risikoen for fald ved at fjerne løse tæpper
- Undgå rengøringsmidler, der gør gulvene mere glatte, end de er i forvejen
- Marker trinforkanterne på trappen med tape i en synlig farve – fx rød – og sørg for godt lys

