



**SKPF Pensionärerna**  
Utbildningsmaterial



# Trygga Tips

## Säkerhet i hemmet



**SKPF**   
pensionärerna

# Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Fallskador	4
Balansövningar	4
Säkerhetsanpassning av hemmet	5
Användning av hjälpmedel	5
Elektriska apparater och köksutrustning	6
Säker hantering av elektriska apparater	6
Installation av timrar och spisvakter	6
Brandsäkerhet	7
Fokus på risker	7
Länkar	8

# Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

## Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

# Fallskador

Alla kan falla. Att känna sig trygg och säker i sitt eget hem är viktigt för alla, men särskilt för oss som är äldre. Fallskador är tyvärr vanliga bland pensionärer, men det finns mycket du kan göra för att minska risken för att det händer dig.

Många fallskador inträffar på grund av faktorer i hemmet som vi kanske inte alltid tänker på:

- Olyckor sker ofta på grund av hala golv, lösa mattor eller dålig belysning. En matta som glider eller ett vått golv kan lätt orsaka att du halkar.
- Dålig belysning. Om det är mörkt eller skuggigt kan det vara svårt att se hinder eller nivåskillnader i trappor.
- Nedsatt balans och muskelstyrka ökar risken för fall.

För att öka säkerheten i hemmet och minska risken för fall kan följande råd vara till hjälp:

## Balansövningar

Delta i aktiviteter som yoga, tai chi eller balansgymnastik. Dessa former av träning hjälper till att stärka musklerna och förbättra balansen.

Gör enkla dagliga övningar. Små övningar hemma varje dag kan göra stor skillnad. Till exempel att stå på ett ben när du borstar tänderna eller resa dig upp och sätta dig ned från en stol flera gånger.

## **Säkerhetsanpassning av hemmet**

Installera halkskydd. Placera halkskyddsmattor i badrummet och på trappsteg för att förhindra halkolyckor.

Använd halkskydd under mattor eller ta bort dem helt om de utgör en risk.

Förbättra belysningen. Se till att alla rum, särskilt gångvägar och trappor, är väl upplysta. Använd nattlampor vid behov.

## **Användning av hjälpmedel**

Använd käpp, rollator eller andra hjälpmedel vid behov. Det är inget att skämmas för. Alla blir vi äldre. Dessa ger extra stöd och stabilitet när du rör dig.

Montera räcken i trappor och handtag vid badkar eller dusch för extra stöd.

Genom att vara medveten om riskerna kan du skapa en säkrare hemmiljö. Det handlar om att kunna fortsätta leva ett självständigt och aktivt liv, samtidigt som du minskar risken för olyckor. Ta hand om dig själv och ditt hem – små förändringar kan göra stor skillnad.

# Elektriska apparater och köksutrustning

Att använda elektriska apparater och köksutrustning är en självklar del av vårt dagliga liv. För oss som har uppnått en mogen ålder är det extra viktigt att hantera dessa på ett säkert sätt för att förebygga olyckor och skapa en trygg hemmiljö.

## Säker hantering av el-apparater

- Kontrollera sladdar och kontakter regelbundet. Slitage kan leda till farliga situationer. Se efter sprickor, skador eller lösa anslutningar. Om du upptäcker något misstänkt, låt en fackman titta på det.
  - Undvik att överbelasta eluttag. Anslut inte för många apparater till samma uttag eller grenuttag. Överbelastning kan orsaka överhettning och brand.
  - Dra ur kontakter när apparater inte används. Detta minskar risken för elektriska fel och sparar dessutom energi.
- Installation av timers och spisvakter

## Installation av timer och spisvakt

- Använd timrar för apparater som kaffebryggare och lampor. Med en timer stängs apparaten av automatiskt efter en viss tid, vilket förebygger överhettning och minskar brandrisk. Timers är särskilt användbara för apparater som lätt glöms bort.
- En spisvakt stänger av spisen automatiskt. Om spisen lämnas på för länge eller temperaturen blir för hög, bryter spisvakten strömmen. Med en spisvakt kan du känna dig lugnare när du lagar mat.

# Brandsäkerhet

Att vara medveten om brandrisker och vidta förebyggande åtgärder är avgörande. Årligen inträffar 20 000–24 000 bostadsbränder i Sverige. Dödsbränder sker främst i bostäder och ett hundratal personer omkommer varje år.

En tredjedel av alla bostadsbränder startar i köket och december och januari är de månader då flest bränder i hemmet uppstår.

Den 1 december varje år uppmärksammas Brandvarnardagen – en dag då allmänheten uppmanas att testa sina brandvarnare för att kontrollera att de fungerar.

## Fokus på risker

- Levande ljus, glömda spisplattor och elektriska fel. Dessa är vanliga orsaker till bränder i hemmet. Var alltid noga med att släcka ljus när du lämnar rummet och att stänga av spisen efter användning.
- Rökning inomhus ökar risken för bränder betydligt. Om du röker, gör det utomhus och se till att fimpar är ordentligt släckta.

### Förebyggande åtgärder

- Installera brandvarnare på varje våning. Brandvarnare ska sitta i taket, inte på väggen eller ligga på en hylla. Testa dem regelbundet genom att trycka på testknappen. Byt batterier minst en gång om året.
- Ha en brandfilt och en pulversläckare lättillgänglig. Placera dem på strategiska platser, till exempel i köket eller nära utgångar.
- Använd LED-lampor. De blir inte lika varma som vanliga glödlampor och minskar därmed brandrisken. Dessutom är de energisnåla.
- Välj flamskyddsbehandlade textilier och möbler. Detta ger extra tid att reagera om en brand skulle uppstå och kan minska spridningen.

Genom att följa dessa råd kan du skapa en säkrare och mer trygg hemmiljö. Små åtgärder som att kontrollera sladdar, använda timers och installera brandvarnare kan göra stor skillnad.

Kom ihåg att det aldrig är för sent att förbättra säkerheten i hemmet. Ta hand om dig själv och dina nära genom att vara proaktiv och medveten om riskerna. Din trygghet är viktig.

## **Länkar**

Brandskyddsföreningen – välj rätt brandsläckare:  
[www.brandskyddsforeningen.se](http://www.brandskyddsforeningen.se)

Elsäkerhetsverket – tips om el och belysning:  
[www.elsakerhetsverket.se](http://www.elsakerhetsverket.se)

Folkhälsomyndigheten – förhindra fallskador:  
[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

MSB – brandsäkerhet i hemmet:  
[www.msb.se](http://www.msb.se)

Socialstyrelsen – förhindra fallskador:  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)



## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SKPF

pensionärerna

---

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm  
010-222 81 00 • [info@skpf.se](mailto:info@skpf.se) • [www.skpf.se](http://www.skpf.se)