

CEKURA A/S



Check din sikkerhed

Denne guide er udarbejdet af Cekura A/S

Denne rapport bør benyttes som en retningslinje for sikring af bolig mod fald og andre skader. Den erstatter ikke almindelig sund fornuft.



2016



 CEKURA A/S | Check ✓ din sikkerhed

Amagerbrogade 41, 1., 2300 København S.
TLF: 32 31 60 50

FALD I HJEMMET

Fald i hjemmet er en stor risikofaktor hos ældre borgere i Danmark.

Hvert år kommer ca. 80.000 borgere på sygehuset pga. fald. Det svarer til én hvert 7. minut.

Det er den hyppigste ulykke blandt de ældre. Derfor er en effektiv sikring af hjemmet nødvendig for at forebygge fald.

Hos Cekura tager vi os af mange faldulykker blandt vores kunder. Både i form af nødhjælp, men også i det præventive arbejde.

Checklisten er en hjælp til dig, der vil sikre dit eller din pårørendes hjem mod faldulykker.



GULVE

- Når du går i et lokale. Skal du gå rundt om møbler?**

Løsning:

Spørg en bekendt om at rykke møblerne, så der er fri gang.

- Har du løse tæpper på gulvet?**

Løsning:

Fjern tæppet, brug dobbelt-sidet tape eller et skridsikert underlag så tæppet ikke skrider.

- Er der blade, magasiner, håndklæder, kasser, tæpper eller andet på gulvet?**

Løsning:

Saml tingene op. Hold altid gulvet frit.

- Er du nødt til at gå rundt om eller over ledninger/snor (lampe, telefon, forlængerledning)?**

Løsning:

Rul eller tape dem fast til væggen så du ikke falder over dem. Få evt. en elektriker ud.



TRAPPER OG TRIN:

Kig på de trapper du bruger.

- Er der blade, magasiner, sko, bøger eller andet på trappen?

Løsning:

Saml tingene op. Hold altid trappen frit.

- Er der løse eller ujævne trin?

Løsning:

Få en bekendt eller professionel til at lave dem.

- Mangler der belysning over trappegangen?

Løsning:

Få en elektriker til at installere lys over trappen.

- Har du kun én lyskontakt ved trappen (kun en foroven eller forneden)?

Løsning:

Få en elektriker til at installere en kontakt i hver ende.

- Er pæren i trappegangen brændt ud?

Løsning:

Få familie eller en bekendt til at udskifte pæren.

- Er tæppet på trappen løst eller slidt?

Løsning:

Sørg for at tæppet sidder ordentligt fast til alle trin, eller fjern tæppet og sæt skridsikert gummi på trinene.

- Er gelænderet løst eller i stykker? Er der gelænder i begge sider?

Løsning:

Få en bekendt eller professionel til at reparere dem eller installere nye. Sørg for at begge gelænder er lige så lange som trappen.



KØKKEN: Et kig på køkken og spisestue

- Er de ting, du ofte bruger placeret højt?

Løsning:

Læg tingene i skabene. Behold redskaber du ofte bruger på lavere pladser (omkring livhøjde).

- Er din taburet ustabil?

Løsning:

Hvis du skal bruge en taburet, så anskaf en med håndtag. Benyt aldrig en stol som taburet!



BAD: Et kig på alle badeværesler

- Er badekarret eller gulvet glat?

Løsning:

Læg et skridsikkert badetæppe eller gummibelægning på gulvet eller i karret.

- Har du brug for hjælp når du skal op fra badekarret eller på toilettet?

Løsning:

Få en bekendt eller professionel til at installere håndtag i og ved bad, badekar og toilet.



SOVEVÆRELSE: Et kig på alle soveværelser

- Er lyset ved siden af sengen svært at nå?

Løsning:

Placer lampen tæt på sengen, hvor den er let at nå når du ligger i sengen.

- Er vejen fra sengen til badeværelset mørk?

Løsning: Installér en natlampe så du kan se hvor du går. Der findes lamper, der tænder af sig selv når det bliver mørkt.



ANDRE TING DU KAN GØRE FOR AT FORHINDRE FALD

- Træn regelmæssigt. Træning gør dig stærkere og øger din balance- og koordinationsevne.
- Få din læge til at kigge på din medicin. Visse medikamenter gør dig døsig og omtumlet.
- Få dit syn tjekket mindst en gang om året.
- Rejs dig langsomt fra stol, sofa og seng.
- Behold dine sko på både inden- og udendørs. Undgå bare fødder og sutsko.
- Forbedr lyset i dit hjem. Bedre og kraftigere lys vil forøge dit overblik derhjemme.



HVAD KAN CEKURA HJÆLPE MIG MED?

Hos Cekura arbejder vi med innovative velfærdsteknologiske hjælpemidler. Vi finder det bedste produkt der er på markedet og indretter det til Cekura's kunder.

Som kunde hos Cekura er servicen i top, og vores døgnbemandede alarmcentral tager altid venligt og professionelt mod opkald fra de borgere vi hjælper.

Når du ringer på dit nødkald, er det første du møder vores medarbejder, der spørger: "Er du okay?".

Er der behov for assistance, sørger vi for at få tilkaldt den rette og informere familie om situationen. Desuden sidder vi inde med relevante helbredsoplysninger som vil blive viderebragt til

ambulanceførerne og andre lægefaglige personer, for at sikre dig den bedste hjælp.

Vi bliver på linjen til vi er fuldstændigt sikre på at du er i de rette hænder.

Er du interesseret i at høre nærmere om hvordan vi kan hjælpe dig eller en du har kær?

Du kan ringe til os døgnet rundt på **32 31 60 50** og snakke med en rådgiver. Du kan også skrive til os på mail@cekura.dk.

FÆRDIG! 😊

Vi håber at vores guide har været en hjælp - din sikkerhed bør nu være i top.

Med kærlig hilsen,
alle os fra Cekura.



Lige nu giver vi gratis oprettelse på vores nødkald (normalpris 1750 kroner) Tilbuddet gælder til og med 20. maj.

Du sparer dermed oprettelsen og betaler kun 299 kr./md.

Vi passer på dig 24 timer i døgnet.

Ring, og hør nærmere eller klik på billedet.



~~1750,-~~
Nu kun 299,-/md.

Klik, og læs mere

32 31 60 50
-åbent døgnet rundt



 **CEKURA A/S | Check ✓ din sikkerhed**

Amagerbrogade 41, 1., 2300 København S.
TLF: 32 31 60 50