

Örygg efri ár

Nokkur góð ráð er varða
öryggi eldra fólks





Heilsan er öllum dýrmæt en slys geta haft langvarandi áhrif á hana. Slys hjá öldruðum hafa oft alvarlegri afleiðingar en hjá þeim sem yngri eru, m.a. vegna aukinnar áhættu og alvarlegra fylgikvilla þeirra.

Vegna líkamlegra breytinga sem fylgja hækkandi aldri skerðist jafnvægið og viðbrögð verða seinni. Ljóst er að slysatíðni meðal aldraðra er allt of há en með aðgát og fyrirbyggjandi aðgerðum má draga úr slysum og auka öryggi fólks á efri árum.

Það að viðhalda félagslegri virkni er mikilvægt fyrir alla. Það að hafa hlutverk innan fjölskyldu og úti í samfélaginu skiptir miklu máli varðandi lífsgæði og hamingju.

Í dag er boðið upp á ýmskonar afþreyingu og má þar nefna reglubundna hreyfingu, ferðalög innan sem utanlands og námskeið af ýmsum toga svo eitthvað sé nefnt.

Efnisyfirlit

Líkamleg og andleg heilsa

Félagsleg virkni	3
Hreyfing	4
Næring	5

Heimilið

Öruggara heimili	6
Baðherbergi	8
Húsgögn	9
Brunavarnir	10
Ljós og hiti	12
Hjálpartæki	13

Öryggi utandyra

Hálkuvarnir	14
Umferðin	15



Gefið út af slysavarnasviði
Slysavarnafélagsins Landsbjargar
í samvinnu við Landssamband
eldri borgara. Apríl 2018

Líkamsrækt er mikilvæg fyrir alla aldurshópa og það er aldrei of seint að byrja en með reglubundinni hreyfingu má hægja á öldrunartengdum breytingum.

Dæmi um ávinning af reglulegri þjálfun er:

- Aukið úthald við störf og leik
- Aukinn vöðvastyrkur og liðleiki
- Betra jafnvægi og þ.a.l. minni byltuhætta
- Betri andleg líðan
- Bætt starfsemi hjarta- og æðakerfis
- Hægir á beinþynningu

Nauðsynlegt er að blanda saman þolþjálfun og styrktarþjálfun og æskilegt er að æfa í 20-40 mínútur í senn, 3-5 sinnum í viku.

Þolþjálfun: Gönguferðir, sund og vatnsleikfimi er góð fyrir hjarta, lungu og æðakerfið. Styrktarþjálfun: Lögð er áhersla á að viðhalda vöðvastyrk t.d. með því að lyfta lóðum. Mikilvægt er gera teygjuæfingar til að viðhalda liðleika.

Lyf geta haft þau áhrif að svimi og óstöðugleiki eykst og þá er gott að taka tillit til lyfjainntöku þegar stunda á líkamspjálfun. Einnig skiptir máli að lyfin séu tekin rétt og yfirfarin af lækni reglulega.

Flest apótek bjóða upp á lyfjaskammtanir í rúllum.

Orkuþörfin minnkar með aldrinum, aðallega vegna vöðvarýrnunar og minni hreyfingar. Þörfin fyrir vítamín helst óbreytt en þörfin fyrir prótein eykst. Fyrir eldra fólk sem oft hefur minni matarlyst er sérstaklega mikilvægt að minni fæðuskammtar séu próteinríkir og uppfylli vítamíns- og steinefnabörf viðkomandi.

Heilkornavörur (t.d. hafragrautur og heilkornabrauð) ásamt grænmeti og ávöxtum eru góð uppspretta trefja og næringarefna.






Feitur fiskur, kjöt og egg er góð uppspretta fitu, vítamína og próteina sem eru nauðsynleg fyrir líkamlega og andlega heilsu.

Huga þarf að vökvainntöku, þar sem þorstatilfinningin minnkar oft með hækkandi aldri. Gott er að miða við 1,5-2 lítra á dag og þá er allur vökvi meðtalinn.

Vörur sem hjálpa til við að uppfylla próteinþörf og gagnast fyrir orkubúskap aldraðra eru t.d. próteindrykkir eins og Hleðsla, skyr og próteinríkir skyrdrykkir.



Flest slys hjá öldruðum verða innan veggja heimilisins. Ýmislegt er hægt að gera til að fyrirbyggja þessi slys meðal annars með því að skoða heimili og aðbúnað með forvarnir og slysavarnir í huga.

-  Góð lýsing er mikilvæg, sérstaklega í stigum, og ættu rofar að vera bæði ofan og neðan við stiga.
-  Handrið þurfa að vera báðum megin í stigahúsum, við útitröppur og tröppur innanhúss.
-  Gott er að setja límborða í öðrum lit á neðstu tröppuna til að sjá betur hvar stiginn endar og jafnvel á öll þrepin. Hálar tröppur má lagfæra með því að setja á þær hálkustrimla.
-  Lagfæra þarf trosnuð og slitin teppi í stiga, fallhætta skapast við rifur sem myndast.
-  Varasamt er að ganga á blautu gólfi. Ef gólf er bónað skal velja þá bóntegund sem skapar minnsta hálfu.



Tvískipt gleraugu geta verið varasöm þegar gengið er í tröppum og nokkurn tíma getur tekið að venjast þeim.



Í hálfu er gott að geyma fötu með sandi við útidyrnar og dreifa honum yfir þrepin áður en gengið er niður.



Rafmagnssnúður eiga ekki að liggja dreifðar um gólf heldur liggja upp við vegg. Til eru sérstakar veggfestingar fyrir rafmagnssnúður.



Gott er að raða þannig í skápa að hlutir sem eru í daglegri notkun séu í þægilegri hæð. Mikilvægt er að þurfa ekki að fara langt með kaffikönnu, potta eða aðra heita hluti.

Gátlisti

- Er handrið beggja vegna við stiga/tröppur?
- Er þess gætt að útitröppurnar séu ekki hálar yfir veturinn?
- Er hálkuvörn fremst á þrepunum innandyrna?
- Er hægt að kveikja ljós bæði uppi og niðri við stigann?
- Eru snúrur frá lömpum, síma eða sjónvarpi upp við vegg?
- Er tryggt að gólf séu ekki hál?
- Eru þröskuldur?
- Ef lausar mottur eru, er skriðvörn undir þeim?

Baðherbergi eru algengur staður slysa. Auðvelt er að koma í veg fyrir flest slys með nokkrum einföldum atriðum.



Gólf geta orðið hál vegna gufumyndunar. Til eru stamar mottur á baðgólf, í baðkar og sturtubotn til að minnka líkur á falli.



Baðbretti og handföng við baðkar, handföng og sturtukollar í sturtu auka öryggi þegar farið er í bað.



Hitastillir er nauðsynlegur á blöndunartækjum því hitaveituvatn getur orðið skaðlega heitt. Góð regla er að kanna alltaf hitastig vatns og þá sérstaklega ef einstaklingur er með skert snerti- og hitaskyn.



Upphækkun og handföng við salerni auka öryggi og auðvelda notkun.

Gátlisti

- Eru hitastillar á blöndunartækjum?
- Er handfang við baðkar/sturtu og salerni?
- Er hægt að sitja í sturtunni?
- Er hálkuvörn í baðkari og sturtubotninum?
- Eru lyf og hreinsiefni geymd þar sem börn ná ekki til?

Mikilvægt er að huga að uppröðun húsgagna þannig að auðvelt sé að ganga um. Einnig að innréttingar séu hentugar fólki sem kann að vera með skerta hreyfigetu.



Rétt hæð á stólum og sófum minnkar líkur á falli þegar viðkomandi stendur upp.



Há húsgögn geta fallið á fólk og valdið slysum, sérstaklega ef togað er í þau. Því er nauðsynlegt að festa vel kommóður, hillusamstæður o.fl. sem hætta er af.



Rúm í réttri hæð auðvelda að fara uppí og framúr og minnka líkur á byltu.

Gátlisti

- Eru húsgögn í réttri hæð, stöðug og án skarpra horna?
- Er rúm í réttri hæð þannig að auðvelt sé að fara upp í það og fram úr?
- Er símanúmer Neyðarlínunnar 112 við símann?
- Eru húsgögn tryggilega fest þar sem við á?

Góðar eldvarnir skipta gríðarlega miklu máli enda oft um lífs-hættulegar aðstæður að ræða þegar bruni er annars vegar.

Flestir alvarlegir eldsvoðar verða vegna rangrar notkunar og eða bilunar á rafmagnstækjum en einnig út frá logandi kertum. Góð regla er að taka úr sambandi rafmagnstæki og yfirgefa ekki rými með logandi kerti. Í dag er hægt að fá kerti með rafhlöðu sem er góð lausn fyrir þá sem gjarnan vilja hafa kertaljós.

Algengt er að kvikni í út frá eldamennsku þar sem pottur eða panna gleymast á eldavél. Góð regla er að fara ekki frá á meðan eldamennsku stendur og muna að slökkva á hellum eftir notkun.



Hægt er að efla eldvarnir heimilisins með eftirfarandi búnaði:



Í reykskynjara þarf að skipta um rafhlöðu einu sinni á ári og gott að gera það í byrjun desember. Einnig er hægt að fá reykskynjara með rafhlöðu sem endist í 10 ár.



Slökkvitæki þarf að vera á aðgengilegum stað og sem næst flóttaleið eða útgangi. Nauðsynlegt er að slökkvitækið sé yfirfarið reglulega.



Eldvarnateppi ber að staðsetja á sýnilegum og aðgengilegum stað í eldhúsi. Þó ekki svo nærri eldavél að erfitt verði að ná til þess ef eldur logar í potti eða pönnu.



Ráðlagt er að koma sjálfum sér og öðrum út úr húsi og kalla eftir aðstoð.

Gátlisti

- Eru innstungur tryggar og ekki ofhlaðnar fjöltengjum?
- Er aðgæsla varðandi notkun á eldavél og kertaljósum?
- Eru reykskynjarar í öllum herbergjum?
- Er slökkvitæki tiltækt og kunna íbúar á það?
- Er eldvarnateppi í eldhúsinu og kunna íbúar að nota það?

Algengt er að fólk detti innanhúss að vetri til. Ástæður geta verið m.a. léleg lýsing eða of hátt hitastig innanhúss sem leitt getur til sljóleika.



Hitateppi geta verið varasöm, sérstaklega ef þau eru orðin gömul. Mikilvægt er að sofa aldrei með þau, slökkva á þeim eftir notkun og fylgja notkunarleiðbeiningum í einu og öllu.



Lekastraumsrofi er mikilvægt öryggistæki sem getur komið í veg fyrir alvarleg rafmagnsslys.



Með aldrinum þarf meiri birtu og getur verið gott að prufa mismunandi tegundir og styrkleika ljósapera til að finna hvers konar lýsing hentar best á hverjum stað í húsinu.



Næturljós eru gagnleg þegar farið er fram úr á næturnar og hægt er að hafa hreyfiskynjara þannig að ljós kvikni við umgang.

Gátlisti

- Er næg lýsing í öllum herbergjum?
- Er slökkt á hitateppi þegar það er ekki í notkun?
- Eru ljósaperur af réttum styrkleika?
- Er lekastraumsrofi í húsinu virkur?

Hjálpartæki auka öryggi. Til eru ýmiss konar hjálpartæki til að létta störfin bæði í eldhúsi og annars staðar á heimilinu. Má þar nefna opnara fyrir krukkur og dósir, griptöng, sokkaífarur o.fl. Snúningslök auðvelda hreyfingar í rúmi.



Öryggishnappur hefur bjargað mörgum og bjóða fyrirtækin sem þá hafa upp á ýmiss konar hliðarþjónustu, s.s. dagleg símtöl.



Gott er að huga að staðsetningu síma eða nota þráðlausan síma. Best er að hafa mikilvæg símanúmer fjölskyldu og neyðarnúmer á vísum stað, t.d. á auðlæsilegu blaði á vegg. Einnig er hægt að nýta vistun á flýtinúmerum í sínum og fyrir heyrna-skerta er möguleiki að nýta titring og/eða blikkljós á síma.



Nota þarf stöðuga tröppu þegar skipt er um peru í loftljósi, gluggar þrifnir og gluggatjöld tekin niður eða sett upp eða fá aðstoð við þessi störf.



Algengt er að aldraða svimi og þá er gott að rísa rólega upp, sérstaklega úr rúmi. Til eru hjálpartæki, t.d. súlur og grindur til að styðja sig við og upphækkanir fyrir rúmfaetur. Gott er að velja stóla í rétttri hæð til að auðveldara sé að standa upp og setjast. Einnig er hægt að setja auka sessur í stóla.



Stafir, hækjur og göngugrindur eru góð hjálpartæki bæði í hálku og almennt þegar jafnvægi minnkar.

Athugið að Sjúkratryggingar Íslands taka þátt í niðurgreiðslu á margskonar hjálpartækjum.

Hálkuvarnir - mannbroddar

Góður skóbúnaður skiptir miklu máli í snjó og hálku. Nokkrar tegundir eru til af mannbroddum. Þeir algengustu eru með litlum göddum og henta vel í þunnri ísingu.

Grófir broddar eru betri þegar snjór og þykkari ís er á götum.

Mikilvægt er að eiga og nota brodda á stafi og hækjur þegar það á við.



Aðgát er mikilvæg í umferðinni.

Með aldrinum skerðist sjónin og hægist á viðbrögðum. Regluleg læknisskoðun er nauðsynleg og mikilvægt er að gera sér grein fyrir því hvort sjón, heyrn og snerpa séu farin að hafa áhrif á aksturs-hæfni. Ef fólk er í vafa með eigin aksturshæfni getur verið gott að leita álits sérfræðinga, aðstandenda eða vana.

Hjólreiðar eru vaxandi ferðamáti og hjálmurinn besta öryggistækið þar. Gangbrautir, brýr og undirgöng eru öruggustu leiðirnar yfir eða undir umferðargötum.

Mikilvægt er að vera sýnilegur í myrkrinu, t.d. með því að nota ljósari flíkur og endurskinsmerki. Til eru ýmsar útgáfur, t.d. borðar sem eru settir utan um handleggji, endurskinsþræðir sem hægt er að sauma í flíkur og endurskinsvesti.



Um lífsháskann

Börnin mín koma í dag
þeim gengur gott eitt til
en þau eru áhyggjufull
þeim finnst ég eigi að hafa handrið
í forstofunni
síma í eldhúsinu
að einhver þurfi að líta eftir mér
þegar ég fer í bað
þau fella sig í rauninni ekki við
að ég búi ein.

Hjálpnið mér að vera þakklát
fyrir umhyggju þeirra.
Og hjálpnið þeim að skilja, að ég verð
að bjarga mér sjálf
- eins lengi og ég get.

Þau hafa rétt fyrir sér þegar þau
segja, að það séu vissar hættur,
ég gæti dottið,
ég gæti gleymt að slökkva á
bakaraofninum.
En það er ekkert raunverulegt líf
- án áhættu.

Þegar þau voru lítil og
klifruðu í trjám
og hjóluðu
og fóru ú utablegur
- var ég skelfingu lostin
en gaf þeim leyfi,
að koma í veg fyrir það
hefði gert þeim illt.

Nú er búið að skipta um hlutverk,
hjálpnið þeim að skilja það,
ekki láta mig verða erfiða og þrjóska
en látið mig heldur
ekki gefa þeim leyfi
- til að kæfa mig í umhyggju.

Úr bókinni Lífsspeki



**SLYSAVARNAFÉLAGIÐ
LANDSBJÖRG**