



Gullspångs kommun

Kommunstyrelseförvaltningen

♣ Använd halkskydd under mattor

♣ Använd halkfria inneskor som sitter stadigt på foten

♣ Ta bort trösklar om du riskerar att snubbla på dem

♣ Se till att belysningen i bostaden är bra och använd gärna nattlampa

♣ Ha inga lösa sladdar på golven

Fäst sladdar vid väggen.





♣ Ha en telefon nära till hands

Använd bärbar telefon eller skaffa flera telefoner.

♣ Använd rätt glasögon vid rätt tillfälle

Läsglasögon försvårar avståndsbedömningen och ska inte användas när du går omkring i bostaden.

♣ Ha saker nära till hands

Saker som du ofta behöver ska du ha nära till hands. Om du måste klättra för att hämta något UNDVIK DETTA, kontakta fixaren om hjälp för detta istället.

♣ Halka inte i badrummet

Se till att badrumsgolvet är halkfritt. Använd halkmatta i badkaret eller duschen. Handtag i väggen vid badkar/dusch gör det lättare att hålla balansen. Se till att ha tvål, schampo och handduk inom räckhåll.

