

Hvem kan gi råd og hjelp?

Tiltak	Kontakt
Finansiell bistand	Ta kontakt med Tysvær kommune. Tlf: 52 75 70 00 www.tysver.kommune.no
Tekniske hjelpemidler og veiledning i tilrettelegging av bolig	Fysio- og ergoterapitjenesten Telefon: 52 75 89 06 Telefontider: Tirsdag kl 09:00-11:30 og fredag kl 12:00-15:00 E-post: fysioergoadm@tysver.kommune.no
Behov for kortidsutlån av hjelpemidler	Lokalt hjelpemiddellager Epost: hjelpemiddellageret@tysver.kommune.no Telefon 91 75 33 86
Behov for småhjelpemider	Mange småhjelpemidler kan kjøpes i privat handel. Ring eller bestill på nett. Finnes ofte på apotek eller i lokale helsebutikker.
Snømåking, innkjøp og ærend, mindre monteringer/reparasjoner	Tysvær kommune har ansvar for brøyting, strøing og feiing av kommunale veier. Telefon: 95 09 27 77 Ved behov for måking på egen eiendom eller andre småjobber kan private aktører eller frivillige kontaktes. Strøsand kan hentes gratis på rådhuset i vintermånedene.
Brannsikring	Kontakt Haugaland brann og redning IKS for råd og veiledning om brannsikkerhet E-post: postmottak@hbre.no Telefon 91 91 01 11
Elektriske installasjoner	Kontakt elektriker
Mer informasjon om trygghet i hjemmet	DSB sin brosjyre: "Trygge hjem for eldre" Skann QR-koden for å komme direkte til brosjyren -> 



Tysvær
kommune

FOREBYGG FALL - TILPASS BOLIGEN DIN FOR EN TRYGGERE HVERDAG

De fleste fallulykker skjer i eget hjem og mange fall kunne vært unngått med flere enkle tiltak.

Vi har alle et ansvar for å ha et hjem som er tilpasset vår livssituasjon og våre behov. Små endringer kan ha stor effekt!

” Trygghet hjemme starter med gode valg –
ta steget i dag!



SJEKKLISTE for å identifisere risikoområder i din bolig

Ja Nei Generelt

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Alle nødvendige rom på et plan? |
| ☐ | ☐ | Nivåfritt / terskelfritt mellom de ulike rommene i boligen? |
| ☐ | ☐ | Fri passasje på minimum 80 cm, helst 90 cm, gjennom alle dører? |
| ☐ | ☐ | Løse ledninger festet eller flyttet slik at en ikke snubler i dem? |
| ☐ | ☐ | Fritt for løse matter og tepper? |
| ☐ | ☐ | God belysning til alle rom, både dag og natt? |
| ☐ | ☐ | Ganghjelpemiddel lett tilgjengelig ved behov? |

Ja Nei Trapp

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| ☐ | ☐ | Rekkverk / håndlist på begge sider? |
| ☐ | ☐ | Sklisikre trinn? |
| ☐ | ☐ | God belysning i trappen? |
| ☐ | ☐ | Hindringsfri trapp? |
| ☐ | ☐ | Godt markerte trappeneser? |
| ☐ | ☐ | Hvilemuligheter før / etter trapp? |

Ja Nei Inngangsparti

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Utelys som slår seg på når det blir mørkt? |
| ☐ | ☐ | Sklisikkert fottøy? |
| ☐ | ☐ | Noe å støtte / holde deg i ved inngangspartiet? |
| ☐ | ☐ | Tilgjengelig strømiddel for glatt inngangsparti? |

Ja Nei Stue og oppholdsrom

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| ☐ | ☐ | Romslige og ryddige gangveier? |
| ☐ | ☐ | Møblene er sikre og funksjonelle? |

Ja Nei Kjøkken

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Daglig utstyr er innenfor rekkevidde og arbeidshøyde? |
| ☐ | ☐ | Stikkontakt innenfor rekkevidde og arbeidshøyde? |

Ja Nei Bad og toalett

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Døren er montert med dørretningen ut ifra badet? |
| ☐ | ☐ | Tilgjengelig nattlys med automatisk av/på? |
| ☐ | ☐ | Sklisikret foran dusjløsning og toalett? |
| ☐ | ☐ | Toalett i egnet høyde? |
| ☐ | ☐ | Mulig å dusje rett på gulv og vegger uten kabinett eller badekar? |
| ☐ | ☐ | Muligheter for å sitte og evt montere støttehåndtak i/ utenfor dusj? |

Ja Nei Soverom

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Lys ved gangvei fra soverom til toalettet? |
| ☐ | ☐ | Hindringsfrie gangveier? |
| ☐ | ☐ | Seng i egnet høyde? |

Ja Nei Varsling

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Telefon lett tilgjengelig? |
| ☐ | ☐ | Har du applikasjonen Hjelp 113 på telefonen? |
| ☐ | ☐ | Trygghetsalarm? |
| ☐ | ☐ | Brannvarsling? |

Dersom du har mange **Nei** på sjekklisten, anbefaler vi at du ser på tabellen på baksiden for ytterligere råd og veiledning.