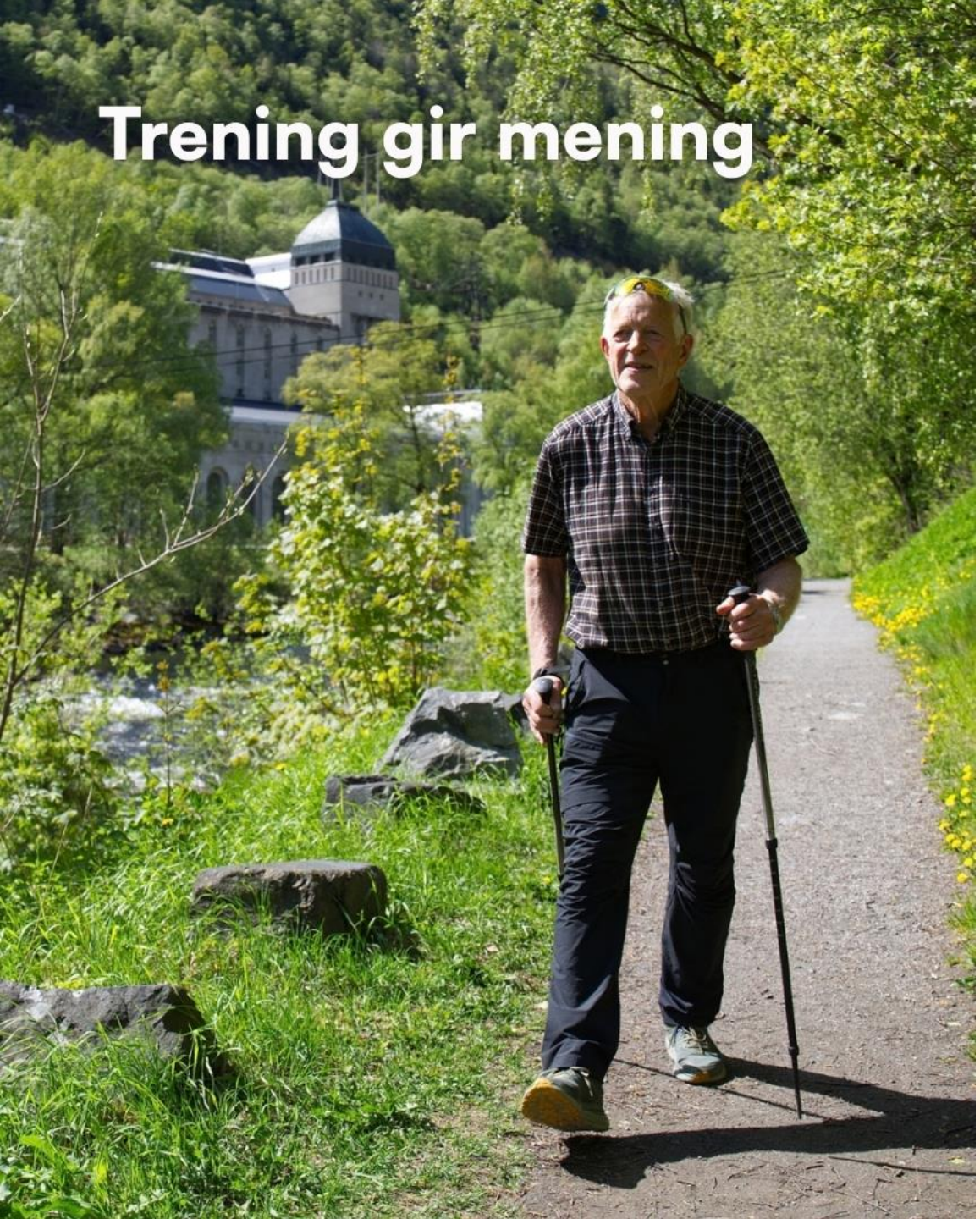
Smarte tiltak for en litt enklere hverdag

Trygg i nærmiljøet
– aktive seniorer tar medansvar

https://www.pensjonistforbundet.no/rad-og-tips/tilgjengelighet

Pensjonistforbundet

Tydelig, sterk og synlig



Gå med staver

Stavene gir ekstra trygghet og støtte samt trening for overkropp og armer.

- Still stavene på riktig høyde så albuen får rett vinkel
- Bruk gummitupp på asfalt og pigg på is
- Finn fram stavene og inviter en turvenn!

Godt utelys

Med årene trenger øynene mer lys. Godt lys ved døra skaper trygghet.

- Sett lys ved inngangsparti, innkjørsel og poskasse.
- Vurder sterkere lyspære og lys som slår seg av og på automatisk
- Snakk med styret hvis du bor i borettslag





Rydd bort løvet

Løv blir sleipt i regnvær og skjuler snublekanter.

- Å få fjernet løvet er like viktig for unge som eldre og trillende
- Ta et tak for naboen, eller spør om hjelp

Ha strøsand ved døra

Står strøsanden rett innenfor døra, kan du enkelt strø når du går ut.

- Sjekk om kommunen eller andre deler ut strøsand
- Håndtak gjør strøjobben enklere
- Fyll opp nå, før frosten kommer





Brodder eller Bambi?

Ikke bli en del av fallstatistikken.
Bruk 2 minutter når nødvendig.

- Ta deg tid til å ta på broddene før du går ut
- 8 av 10 ulykker blant godt voksne er fallskader
- Brodder er en fin julegave til noen du er glad i

Sett deg ned

Å stå på ett bein og fikle med brodder og piggsko er ofte en unødvendig utfordring.

- Et sete ved døra gjør det enklere og tryggere
- Spør om nærbutikken eller borettslaget kan bidra med benk eller klappsete
- Sett en stol ved utgangsdøra i dag





Ikke bli usynlig

Gatelys er ikke nok. Med refleks ser bilisten deg fem ganger lenger unna.

- Med refleks er du synlig på 140 meters avstand — uten bare 25
- Synlig refleks reduserer risikoen for ulykker med 85 prosent
- Fest ekstra refleks på rullator, stokk, gåstaver og handlevogn

Det snør mens du sover

Snømåking er tungt arbeid, og snøen kommer når den vil.

- Spør en nabo eller noen i familien om hjelp. Kanskje kan også frivilligsentralen hjelpe?
- Er du den som kan tilby hjelp til en nabo?
- Gjør avtalen før første snøfall



Hva er dine beste tips?