

## Tips til hvordan du kan tilrettelegge boligen din

Her finner du praktiske tips fra ergoterapitjenesten til hvordan du kan tilrettelegge boligen din.

### Bad og dusj

- Om du trenger noe å holde i når du skal reise deg opp fra toalettet, inn og ut av badekar eller dusjen, kan du skaffe deg et støttehåndtak. Snakk med rørlegger, så unngår du hull i membranen i dusjveggen. Personalpartner monterer ikke støttehåndtak i våtrom.
- Dusj direkte på gulv, dusjvegger eller forheng anbefales. Dusjkabinett kan bli trangt og terskel kan bli en hindring. Vurder om badekaret kan skiftes ut med dusj.
- Sikre badekar og dusj med sklisikringstape som fester godt.
- Vær oppmerksom på vannsøl og velg sklisikkert gulvbelegg på bad og vaskerom.
- En stødig dusjkrakk og/eller badekarbrett kan gjøre dusjen tryggere om du er ustø og svimmel. Ta dusjen senere på dagen dersom du kjenner deg svimmel om morgenen.

### Trapp og inngangsparti

- Alle trapper inne og ute bør ha gelender på begge sider.
- Sørg for en sklisikker trapp ved å unngå glatte eller slitte trinn. Bruk gjerne sklisikringstape eller lignende på trinnet.
- Det er fin trim å gå i trapp, og trappen kan være med på å holde deg i form. Hvis trappen til kjelleren er bratt og har små trinn, vurder om kjeller må benyttes. Kan for eksempel vaskemaskin eller fryseboks i loft eller kjeller flyttes til hovedetasje?

### Andre praktiske tips

- Skaff deg timer til vannkoker og kaffetrakter for å forebygge brann, eventuelt kjøp ny med integrert timer.
- Vurder behovet for komfyrvakt. Komfyrvakt er påbudt i alle nye kjøkken.
- Fjern løse matter og tepper som utgjør en fallfare. Eventuelt legg en gummimatte under. Fest løse ledninger.
- Sørg for god allmennbelysning, leselys og belysning når du står opp i mørket. Tenk på at fargevalg kan påvirke lys i rommet.
- Klatring i høyden: Vurder hva du setter i nederste hylle. Om du må klatre, skaff deg en stødig gardintrapp med håndtak.
- Bruk brodder når det er glatt ute.

- Ha telefon i nærheten og ha en plan for hvem du kan kontakt hvis noe plutselig skjer.