

# **RÅD OM MÖBLERING**

Bra att tänka på när du  
flyttar in till särskilt boende.

För att undvika fallrisk är det viktigt att tänka på hur du möblerar din lägenhet. Här följer några tips.

---

### **Övermöblera inte**

Möblera luftigt så att det är lätt att ta sig fram i lägenheten. Tänk på att eventuella hjälpmedel också kräver utrymme.

### **Mattor**

Undvik att lägga mattor där du går. Mattorna ska vara stadiga. Lägg gärna halkskydd under dem. Undvik småmattor.

### **Fåtöljer och stolar**

Fåtöljer och stolar bör vara stadigt utformade med armstöd. Tänk på sitthöjden. Det ska vara lätt att resa sig från stolen. Snurrfåtölj är olämplig.

### **Sängen**

Tänk på sängens placering i rummet. Det är bra att kunna stiga upp på den sida man är van vid sedan tidigare. Nattduksbordet ska vara stadigt.

### **Belysningen**

Bra belysning i hela lägenheten är viktigt. Ha gärna lampor som är godkända för 60-75 watt. En lampa som är tänd nattetid kan vara en säkerhet om du behöver gå upp på natten.

## **Telefonen**

Placera telefonen där du lätt kan nå den, till exempel vid sängen eller fåtöljen. Ett bra tips är att ha en bärbar telefon som alltid kan finnas till hands.

## **Lösa sladdar**

En annan stor fallrisk i hemmet är lösa sladdar. Se till att både telefon- och elsladdar är fästa ordentligt.

## **Hjälpmedel**

Tag med de hjälpmedel som du använder sedan tidigare.

Tänk dessutom på att använda stadiga och halkfria skor med hälkappa eller rem som sitter ordentligt på fötterna. Detta gäller även morgontofflorna.