

# EKSEMPLER PÅ FOREBYGGENDE tiltag og adfærd

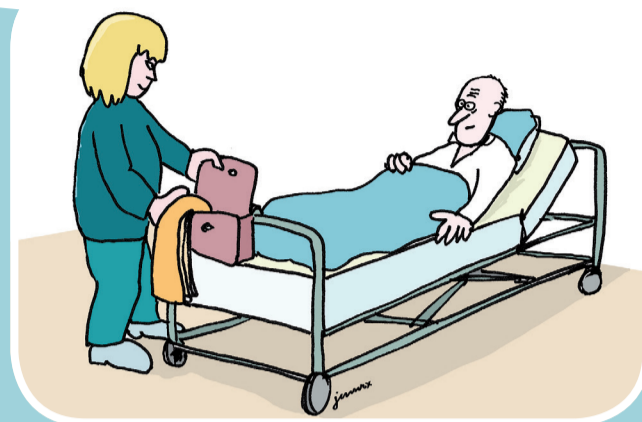
**FALD** ikke på halen  
det **kan forebygges**



Opbygning af en god **sikkerhedskultur** er en fælles opgave for alle på arbejdspladsen. Lederen har ansvar for at instruere, sætte rammer og følge op. Arbejdsmiljørepræsentanten, lederne og medarbejderne bidrager ved at følge instruktioner og retningslinjer, ved at gøre opmærksom på forhold og adfærd, som udgør en sikkerhedsrisiko, og ved at komme med forslag til løsninger.



Mange fald- og snubleulykker sker på trapper. Ulykkerne kan forebygges ved at holde i et **gelænder** og ved ikke at bruge mobilen ved færdsel på trapper. Er der ofte færdsel i begge retninger på samme tid, er det en god ide at sætte gelænder op i begge sider. **Skridsikkert** materiale i en kontrastfarve reducerer risikoen for at glide eller overse det første eller sidste trin.



**Hjælpemidler til forflytning** udgør en faldrisiko, hvis de ligger på gulvet. Glidestykker eller spilerdug er ekstremt glatte og må aldrig ligge på gulvet. En lille taske på sengen kan sikre, at dette hjælpemiddel altid er lige ved hånden og derfor ikke skal bæres over gulvet. Ved brug af sejl til forflytning er det vigtigt at stropperne ikke ligger på gulvet.



Risikoen for at glide, snuble og falde kan mindskes ved at bruge **egnet fodtøj**. Skridsikkert fodtøj kan forebygge fald på fx våde køkkengulve. Fastsiddende fodtøj mindsker risikoen for at snuble eller falde ved udførelse af plejearbejde og ved transport på udendørs og indendørs trapper og gangarealer, hvor mange snuble- og faldulykker på plejecentre sker.



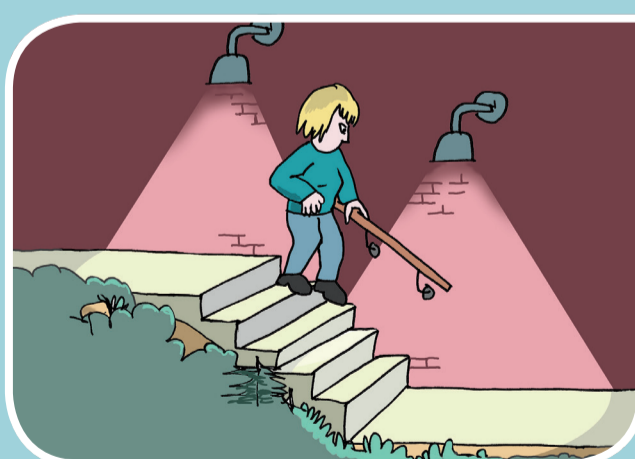
Rod, bunker og uorden kan være skyld i ulykker, hvor nogen falder, snubler eller støder ind i genstande. Ting efterladt på gulv og i gangarealer besværliggør passage. Bunker, uorden og pladsmangel kan forebygges med systematisk **oprydning** og udsmidning, tydelige (visuelle) opbevaringssystemer og god praksis for vedligeholdelse af orden.



Våde gulve er årsag til fald- og snubleulykker. En vandreducerende **rengøringsmetode**, som rengøringsmedarbejderne instrueres i, kan begrænse risikoen. Så er gulvet næsten tørt, når det er vasket. Efterlades gulvet vådt, skal der bruges markeringskegler, afskærmningsbånd eller lignende. Alle har ansvar for at **tørre op**, hvis de spilder eller ser væske på gulvet.



Risikoen for at falde over eller støde ind i fx en fodstøtte på borgerens kørestol eller toiletstol er stor. Det er vigtigt at sikre gode **pladsforhold** og være **opmærksom på risici** i plejesituationen. Ved at tage sig tid til løbende at vurdere forholdene, kan man have fokus på sin egen sikkerhed og ikke kun på borgerens behov.



Dårlige lysforhold øger risikoen for at falde, snuble eller støde ind i noget. Det gælder både mangelfuld **belysning** udendørs på stier og trapper og indendørs på trapper og gangarealer. Godt oplyste færdselsveje kan være med til at forhindre ulykker. Selvtændende belysning kan være en løsning i områder med lejlighedsvis færdsel.



Sne og is på parkeringspladser og fortove på plejecentrets område er årsag til faldulykker. **Snerydning** umiddelbart før møde- og gåhjem tider kan forebygge fald. Saltning kan ske om aftenen, hvis der er udsigt til frost. Sådanne tiltag kan indgå i dialogen med leverandøren af glatførebekæmpelse og ved kontraktindgåelse.