

DUSCHA TRYGGT & SÄKERT!



Kolla Varsam.se, som är en katalog med många enkla hjälpmedel



ENKLA TIPS för en tryggare duschsituation

- **ALLT PÅ PLATS**
Planera hela duschmomentet: handdukar, rena kläder, Deo, hudkräm m.m.
- **Antihalkmatta** i duschen. *Finns att köpa på varuhus, järnaffärer.*
- **TORRT**
Lägg en handduk utanför duschplatsen att stiga på efteråt, så blir fötterna torra innan du går vidare, ta gärna på sockor/skor.
- **SITTPLATS**
Placera en stol utanför duschen där du kan sitta och torka dig med en handduk. Alternativt sitt på toalettlocket.
- Ha något stadigt att ta tag i när du går till/från duschen (inredning, stolens ryggstöd, ev. rollator) eller montera ett handtag på väggen i duschplatsen. *Handtag finns att köpa på Järnaffär, Coop forum etc. Be dina anhöriga montera eller ansök hos kommunen om Bostadsanpassning via din arbetsterapeut.*
- Om du har **Trygghetslarm** – placera det nära till hands.
- Det finns många enkla "hjälpmedel" som kan göra duschandet tryggare: lång duschborste, svamp på pinne att tvätta fötterna med.

