

# Forebygging av fall og fallskader



## Tiltak for å redusere fallrisiko i sykehus:

1. Sikre tilgjengelig ringeklokke. Forklar, vis og prøv!
2. Lås hjul på seng, nattbord og lignende.
3. Sikre at personlige eiendeler er innen rekkevidde.
4. Fjern fallfeller, for eksempel ledninger, utstyr, våte gulv, evt sengehest.
5. Godt fottøy, helst lave sko med hælkappe.
6. Senk senga til laveste nivå.
7. Sørg for gode lysforhold – vurder behov for nattlys.
8. Undersøk årsaker til uro – gi god grunnleggende sykepleie.