



### Vid kris eller allvarlig händelse

- Behåll lugnet och sätt din säkerhet först.
- Ring 112 vid akuta situationer (brand, olycka, allvarlig sjukdom).
- Vid samhällsstörning: följ information från radio, TV eller 113 13.
- Kontakta hemtjänsten om du behöver extra stöd.
- Ha viktiga telefonnummer lätt tillgängliga

### Förberedelser vid kris

- Ha en lista med viktiga telefonnummer (anhöriga, hemtjänst, vård).
- Se till att du har nödvändiga läkemedel hemma.
- Ha ficklampa och batterier hemma.
- Du behöver ha mat och vatten för 7 dagar hemma
- Prata med hemtjänsten om särskilda behov vid kris.

### Om det börjar brinna

- Rädda dig själv – lämna bostaden om det är möjligt.
- Larma 112 så snart du kan.
- Stäng dörrar bakom dig för att hindra rök och brand.
- Använd inte hiss.
- Möta räddningstjänsten om du kan.

### Brandskydd i hemmet

- Ha fungerande brandvarnare – testa regelbundet.
- Ha gärna brandsläckare och brandfilt.
- Undvik levande ljus utan uppsikt.
- Stäng av spis och elektriska apparater efter användning.
- Hemtjänsten kan hjälpa till att uppmärksamma risker.

## Tilläggsförsäkringar – kan öka din trygghet

- Exempel på försäkringar som kan vara bra att se över:
- Hemförsäkring – grundskydd vid brand, stöld och vattenskada.
- Tillägg för olycksfall – extra skydd vid personskada.
- Drulle-/allriskförsäkring – skyddar värdefulla föremål.
- Bostadsanpassnings- eller hjälpmedelstillägg (om aktuellt).
- Kontrollera vad som redan ingår och prata med ditt försäkringsbolag.

## Förvaring av värdesaker i hemmet

- När många personer rör sig i hemmet är det viktigt att tänka på följande:
- Förvara smycken, kontanter och viktiga handlingar på en bestämd plats.
- Använd gärna låsbar låda, kassaskrin eller värdeskåp.
- Undvik att lämna värdesaker synligt framme.
- Notera gärna var värdesaker förvaras, så att inget försvinner av misstag.
- Vid frågor eller oro – ta upp detta med hemtjänsten eller anhörig.



## För en trygg och säker arbetsmiljö

- Arbetstekniska hjälpmedel kan behövas, exempelvis förflyttningshjälpmedel, duschstol eller höj- och sänkbar säng för att skydda både dig och personalen från skador.
- Möblering i hemmet kan ibland behöva anpassas så att personalen kan arbeta säkert, till exempel genom att flytta möbler eller ta bort mattor.
- Vid vissa moment kan två personal behöva utföra hjälpen tillsammans för att arbetet ska ske på ett säkert sätt.
- Om kund är kraftigt påverkad av alkohol eller droger kan personalen behöva avbryta besöket och återkomma vid ett senare tillfälle.
- Hemtjänstpersonal ska inte utsättas för hot, våld eller kränkningar. Vid otrygga situationer kan personalen behöva lämna bostaden och kontakta arbetsledning.
- Husdjur behöver ibland hållas i annat rum eller under uppsikt om de stör eller innebär en risk i arbetet.
- Rökning bör undvikas före och under besöket för att skydda personalens hälsa.
- Entréer, gångvägar och bostadens miljö behöver vara framkomliga, till exempel vintertid vid snö och halka.
- God belysning i bostaden minskar risk för fall och underlättar personalens arbete.
- Arbetsterapeut eller personal kan ibland behöva göra en bedömning av arbetsmiljön i hemmet för att hitta lösningar som fungerar för både kund och personal.

