

# Råd vid hemgång

## Se över brandsäkerheten i din bostad



Du har nu kommit hem efter en tid på vårdavdelning. Efter sjukhusvistelsen kanske du har mindre rörlighet och mediciner som gör dig dåsig och trött. Mediciner kan ge biverkningar som påverkar din förmåga att uppfatta och agera vid ett brandtillbud. Exempelvis kan trötthet göra att du somnar vid tillfällen du tidigare inte gjort, sover tyngre eller att du glömmer saker. Den eventuellt minskade rörligheten kan också göra det svårare för dig att förflytta dig.

Nu när du kommit hem, är det ett ypperligt tillfälle att se över brandsäkerheten och hur du kan utrymma från din bostad om det skulle börja brinna.

I denna folder ger vi dig tips och råd för vad du ska tänka på och vilka åtgärder du behöver göra.



# Tekniskt brandskydd

## Brandvarnare

Brandvarnare är enligt Lag (2003:778) om skydd mot olyckor ett krav i alla bostäder. Vi rekommenderar att det ska finnas en brandvarnare i varje rum i bostaden, utom i köket.

Du ska kunna höra brandvarnaren även om en dörr är stängd. Om ditt boende består av flera plan eller rum som är stängda rekommenderar vi kommunicerande brandvarnare.

**Förstärkt brandvarnare** kan också vara ett alternativ om du hör eller ser dåligt. De kan ha en annan frekvens som gör att du lättare uppfattar när den varnar. Det kan vara blixtljus eller en vibrerande dosa som du har under kudden eller bär på dig. Det kan också vara ett larm som talar om var det brinner.

## Brandsläckare

Vi rekommenderar att du har en 6 kg pulversläckare hemma. Orkar du inte lyfta så tungt kan du istället välja flera mindre pulversläckare.

Ställ brandsläckaren där du lätt når den. Har du två släckare kan du ha den ena nära sovrummet och den andra nära köket. Har du svårt att använda båda händerna bör du köpa en brandsläckare som är anpassad för personer med funktionsvariation.

## Brandfilt

En brandfilt är bra att ha om det brinner på spisen eller för att släcka en brand i en soffa/säng eller brand i kläder. Du kan även använda den för att skydda dig själv vid en utrymning.

## Sprinkler

En mobil sprinkler är ett släcksystem som kan skydda en del av bostaden. Sprinklern släcker eller begränsar branden med hjälp av vattendimma. Den löser ut via en kombination av rök- och värmedetektor, vilket gör att den inte löser ut på bara cigarettök.

## Trygghetslarm

Ett trygghetslarm kan vara utrustat med en rökdetektor som larmar centralen för trygghetslarm när den känner av rök.

## Förslag på vad du kan göra

- Kontrollera dina brandvarnare en gång i kvartalet och varje gång du varit borta från ditt hem längre än ett par veckor.
- Byt gärna batteri en gång om året, till exempel 1:a december.
- Brandvarnaren ska sitta i taket, inte på väggen eller ligga på en hylla.
- Om du har svårt att själv komma åt att kontrollera brandvarnaren be någon i din närhet, kommunens fixartjänst eller annan personal från kommunen att hjälpa dig.
- Många fastighetsbolag har särskilda kundvärdar. Hör av dig till dem och se om de kan hjälpa till. Om du bor i en bostadsrätt, prata med styrelsen.

# Vanliga brandorsaker

## Brand i kök

Köket är den plats i våra hem där det oftast börjar brinna. En bortglömd kastrull på spisen eller ett spisvred som satts på av misstag kan i värsta fall leda till en brand.

## Förslag på vad du kan göra

- Se till att du inte har brännbara saker på eller i närheten av spisen som till exempel grytlappar, kökshanddukar eller tidningar.
- En spisvakt är bra att ha i köket. Det är en teknisk anordning som övervakar spisen och bryter strömmen om det blir för varmt eller börjar ryka för mycket. Det finns även spisvakter med inbyggd släckanordning som kan släcka en brand innan den hinner sprida sig. Vänd dig till kommunens biståndshandläggare för ansökan av spisvakt.
- En spistimer bryter strömmen efter en viss bestämd tid och ska inte förväxlas med en spisvakt som ger ett betydligt bättre brandskydd. Använd gärna timer för elektriska apparater av olika slag så att de efter en viss bestämd tid slår av sig själva, om du skulle glömma.

## Bortglömda ljus

Att glömma släcka levande ljus är en annan vanlig orsak till brand. Tända ljus är mysigt men de innebär också stor brandfara.

## Förslag på vad du kan göra

- Det finns naturtrogna batteridrivna ljus med fladdrande låga i olika storlekar och färger att välja bland. Dessa är brandsäkra och kanske är det sådana du bör välja istället.

## Telefon/Mobil

Mobiler och läsplattor som har uppladdningsbara batterier kan vid mekanisk påverkan, överladdning, kortslutning eller andra tekniska problem orsaka en brand. Denna typ av batterier brinner med ett mycket snabbt förlopp och bildar giftiga gaser som är farliga att inandas.

### Förslag på vad du kan göra

- Ha telefonen nära dig även på natten, men ladda den inte när du sover.
- Tänk även efter om du har annan elektrisk utrustning med uppladdningsbara batterier som laddas i hemmet. Till exempel en bärbar dator. Dra i så fall även ur dem på natten.

## Rökning

Andra brandorsaker kan vara en tappad cigarrett eller tändsticka som tänder eld på kläderna, sängen eller fåtöljen. Det finns enkla lösningar som ökar brandsäkerheten i ditt hem.

### Förslag på vad du kan göra

- Det är lätt att kläder fattar eld om du tappar en cigarett eller tändsticka. Bomull eller viskos är mest lättantändligt. Använd i stället lite mer åtsittande kläder i djurfiber som ull och siden, eller konstfiber som tex polyester. Använder du bomull ska det vara minst 5% elastan i.
- Använd gärna tändskydd för att vara på den säkra sidan. Det kan vara rökförkläde och flamsäkra sängkläder, madrasser och kuddar. Det är bra att ha ett glas vatten nära när du röker. Då kan du snabbt släcka cigaretten om du tappar den.
- Självslocknande cigaretter infördes som krav i EU år 2011 och meningen är att de ska slockna av sig själva. Detta ska du inte lita på. Tester har visat att det är långt ifrån säkert att cigaretter som tappas i en säng eller soffa släcks av sig själva.

## Utrymning

Lagen kräver att alla ska ha ett skäligen brandskydd. I ett vanligt boende förväntas du kunna ta dig ut själv om det börjar brinna.

Du ska kunna upptäcka att något hänt, kunna släcka och vid behov, själv ta dig ut ur bostaden inom 2-3 minuter. Om ordinarie utrymningsväg via trapphuset inte kan användas på grund av att det är rökfyllt, ska du klara av att utrymma via en annan väg - oftast balkong eller fönster.

Det är vanligt att räddningstjänstens stegutrustning används som utrymningsväg från lägenheter. Räddningstjänsten larmas efter att du eller någon annan ringt 112.

För att använda räddningstjänstens stegutrustning behöver du själv kunna klättra ner för stegen från ett fönster eller balkong. Vid brand i villa eller småhus behöver du kunna utrymma utan hjälp av räddningstjänst.

Det finns olika tekniska lösningar som leder till ett bättre brandskydd. Det finns dock inga tekniska lösningar eller kombination av dessa som kan kompensera om du inte klarar av att utrymma själv. Om du saknar förmåga att utrymma från din bostad bör du se över möjligheten att byta till en bättre anpassad bostad.

### Förslag på vad du kan göra

- Fundera över hur du ska ta dig ut om du inte kan utrymma genom fönstret/balkongen.
- Se över hur du har ditt sovrum placerat. Finns det behov av att sova närmare ytterdörren?
- Tänk på att hissen inte kan användas vid brand, utom i de fall den är avsedd för det.

## Rullstol/Rullator/Krycka

Se till att alltid ha hjälpmedlet inom räckhåll så att du lättare kan förflytta dig när så behövs.

### Om du måste vänta på räddningstjänsten

Lägg dig på golvet. Röken stiger och den bästa luften för andningen är på golvnivå.

## Så gör du en riskbedömning av ditt boende

På [www.raddsamvg.com](http://www.raddsamvg.com) under fliken "Individanpassat brandskydd" finns checklistor och en åtgärds katalog som hjälper dig att hitta risker i hemmet och lämpliga åtgärder.

## Regionen kan ge stöd för hjälpmedel för brandskydd

Hjälpmedel från regionen ska kompensera för en nedsatt eller förlorad kroppslig funktion eller förmåga att klara ett vardagligt liv.

Regionen ger bidrag till redskap eller tjänster som behövs för att du ska kunna fungera i hemmet och närmiljön, klara dina grundläggande personliga behov eller sköta vardagliga rutiner hemma.

Till skillnad från bostadsanpassning behöver inte hjälpmedlet vara en fast del av hemmet eller hemmets inredning.

Det är regionens förskrivare som avgör vilka hjälpmedel som delas ut. Regionens urval av hjälpmedel styrs oftast av en sortimentslista där det står vilka hjälpmedel som finns att få.

Exempel på brandskyddsutrustning som regionerna ofta ser som hjälpmedel är vibratorer kopplade till brandvarnare för människor med hörselnedsättningar.



Räddningstjänsterna Västra Götaland  
[www.raddsamvg.com](http://www.raddsamvg.com)

**Kontakta din kommun eller din region för att få reda på vilka möjligheter du har att få hjälp.**