

KAKO PREPREČITI PADCE DOMA

GIBANJE

Redno se gibajte in ohranite formo; tveganje padcev bo manjše.

OBUVALA Z zaprtimi čevlji in copati, ki so po meri, s protizdrsnim podplatom in brez vezalk boste hodili bolj varno.

TLA Ne uporabljajte loščila za tla; pazite, da tla niso mokra, da ni kablov in drugih reči, ki lahko povzročijo padce.

KOPALNICA Če potrebno pritrdite velike pomočne ročaje blizu kopalne kadi, prhe in stranišča. V kopalni kadi in v tuš kabini naj bodo protizdrsne preproge.



PREPROGE

Odstranite preproge, saj lahko povzročajo spotaknjenje.

DRUGE OVIRE

Odmaknite opreme in pospravite tam, kjer lahko nastane ovira ob hoji po hiši.

RAZSVETLJAVA Hiša naj bo dobro osvetljena; imejte okroglo baterijsko svetilko pri roki. Kadar ponoči vstanete in greste na stranišče, skrbite, da napeljejo lučko, ki se samodejno prižge, ko njen senzor zazna vaša gibanja.

ROČAJI Priporočamo njihovo uporabo v nevarnih prostorih, na stranišču, pri stopnicah: imeli boste varno oporo.

KORISTNI PREDMETI Ne postavite predmetov, ki jih pogosteje uporabite (oblačila, kuhinjska posoda) previsoko na police: v primeru, da so preveč zgoraj, tvegate, da zgubite ravnotežje.

STOLI, PODNOŽNIKI Ne stopite na njih, da ne boste padli. Odmaknite naslanjače, podnožnike, stole in mize, ki niso dovolj stabilne. V primeru, da težko vstanete, pristonite k zidu naslonjalo stola, ki ga pogosteje uporabite.

PALICA Če se poslužujete palice ali bergel, naj ustrezajo vaši telesni višini; vprašajte fizioterapevta Z.U. kako jih ustrezno uravnati. Nadzorujte obrabo protidrsnih natikov in jih nadomestite po potrebi.

NAGLI GIBI Iz postelje ali naslanjača ne vstanite pre-naglo – ne boste imeli vrtočlavic in boste tako zmanjšali tveganje padca. Če stojite ali sedite, vedno pazite na stabilen položaj telesa. Pazite ob spre-

menitvi položaja, na primer ob pripogibanju.

OČALA Uporabljajte jih po zdravnikovih navodilih in pogosto hodite na pregled k okulistu – dobro boste razločili pot.

POZOR!! Redno jemljite zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik. Omejite uživanje vina in alkoholnih pijač.





PO CESTI

PAZITE na premikanje avtomobilov – v primeru, da se jih hočete izogibati, bi lahko padli.

VOZITE se s kolesom samo v primeru, da se počutite dobro in nikar, ko je zunaj ledeno ali mokro.

PREVERITE z vašim okulistom, ali je za vas bolje, da izven doma ne uporabite progresivnih leč.

PLOČNIK Mirno prestopite s pločnika na cesto – šele potem, ko ste prišli zgolj do njegovega roba. Vedno pazite pri hoji: kje so noge?

V TRGOVINAH Ob vhodu in izhodu pazite na razlike v višini, na preproge in na tla, ki so lahko mokra zaradi dežja.

KONTROLNI SEZNAM ZA VARNOST V DOMAČEM OKOLJU

Vprašanje	Ja	Delno	Ne
1. Ali je ponoči dostop do glavnega vhoda samodejno razsvetljeno?	0	1	2
2. Ali so na terasah ograje za varstvo otrok pred padci?	0	1	2
3. Ali so preproge in predpražniki v hiši in zunaj hiše protizdrsní?	0	1	2
4. Ali vedno hranite zdravila na otrokom nedostopnem mestu?	0	1	2
5. Ali pustite sveče prižgane samo, ko je kdo zraven?	0	1	2
6. Ali so prostori brez žic, telefonskih kablov, košev in drugih predmetov, ki bi lahko ovirali dostop?	0	1	2
7. Ali takoj očistite tla, če ste kaj razlili?	0	1	2
8. Ali vedno hranite čistilna sredstva na otrokom nedostopnem mestu?	0	1	2
9. Ali vedno hranite tekočine v originalni embalaži?	0	1	2
10. Ali imate kovček za prvo pomoč (obliže, gaze, dezinfekcijsko sredstvo) pri roki?	0	1	2
11. Ali je delovna površina v kuhinji dobro osvetljena?	0	1	2
12. Ali pazite, da ročajji loncev ne gledajo čez rob štedilnika?	0	1	2
13. Ali v sobi lahko ugasnite luči tudi iz postelje?	0	1	2
14. Ali lahko v nujnih primerih telefonirate tudi iz postelje?	0	1	2
15. Ali imate baterijski detektor dima v sobi ali pred vrati?	0	1	2
16. Ali niso tla v kopalnici spolzka niti v primeru, da so mokra?	0	1	2

17. Ali imata kopalna kad in tuš kabina protizdrsne prevleke, ki se prisesajo na tla (preproge ali trakove)?	0	1	2
18. Ali imajo vtičnice v kopalnici varovalo?	0	1	2
19. Ali so v kopalnici samo radio na baterije in brezžični telefoni ali jih prav nič ne uporabljate?	0	1	2
20. Ali uporabite sušilnik za lase samo pred umivalnikom ali kopalno kadjo, ki sta prazna in z zaprto pipo?	0	1	2
21. Ali iztaknite vtič sušilnika za lase in brivskega aparata, ako jih ne uporabite?	0	1	2
22. Ali so stopnišča in prostori dobro osvetljeni?	0	1	2
23. Ali so držaji ob notranjih stopniščih?	0	1	2
24. Ali pred uporabo vedno preberete navodila, kadar si za vaš hobi privoščite nov predmet ali jemljete novo zdravilo?	0	1	2
25. Ali vedno nosite zaščitna očala pri dejavnostih, ki bi lahko trajno poškodovali vid?	0	1	2
26. Ali si obujete čevlje z varnimi podplati in v dobrem stanju, če delate na vrtu?	0	1	2
27. Ali uporabite zanesljivo lestev, če morate priti do višjih del polic?	0	1	2
28. Ali so stopnice, ki vodijo v klet brez predmetov, ki so lahko vzrok spotaknjenja?	0	1	2
29. Ali niso stopnice spolzke niti v primeru, da so vlažne? Ali so ostri robovi jasno vidni?	0	1	2
30. Ali so preproge in tla brez točk (brez okraskov, valovitosti in robov z višinskimi razlikami), ki so lahko vzrok spotaknjenja?	0	1	2

Skupaj
točk

Od 0 do 10: Čestitamo! Vaša hiša je zelo varna! Vsekakor redno opravite kontrolo.

Od 11 do 35: Vaša hiša skriva nekatere vire nevarnosti, ki bi jih lahko odpravili.

Več se morate zavedati nevarnosti.

Od 36 do 36: Vaša hiša ima nizko raven varnosti in se ne zavedate nevarnosti.

Morali bi biti bolj pozorni.

Viri:

Državni sistem smernic – Višji zdravstveni inštitut

Kontrolni seznam za varnost v domačem okolju – Urad za preventivo nezgod – Švica

Publikacija je bila izdana s prispevki, ki jih predvideva zakon št. 38/2001 za promocijo slovenskega jezika v javni upravi.

Priloga informacijskega biltena Informa – reg. 177 Sodišče Tolmezzo – Odgovorna urednica Olga Passera



Bolnišnica Tolmeč-Gumin je akreditirana po standardu Joint Commission International

KAKO PREPREČITI PADCE DOMA