

PfiFf-Bilgilendirme formu NO.19

Güvenli Yaşam – Günlük Hayatın Gözden Geçirilmesi

Yaşlandıkça kendi dört duvarında ya da kendinizi güvende hissettiğiniz evde yaşamaya devam etme arzusu çok yaygın ve doğaldır. Ancak, birçok konut, yaşlıların ihtiyaçlarına her zaman uygun olmayabilir. Bununla birlikte, hayatı kolaylaştırmak, bağımsızlığı artırmak ve güvenliği sağlamak için çoğu zaman küçük değişiklikler yeterlidir. Aşağıdaki sorularla kendi yaşam alanınızı ve çevrenizi gözden geçirebilirsiniz.

Eve Giriş (Dış Alan)	Evet	Hayır
Yerin düz olmadığı bir girişte merdiven korkuluğu mevcut mu?		
Ev Girişi ve Merdivenler		
Merdivenler dönemeçli mi, yoksa basamaklar eğimli mi?		
Merdiven basamakları, kaymayı önleyici bir zemin kaplamasıyla döşenmiş mi?		
Tüm merdivenlerde korkuluk var mı?		
Teknik Donanım		
Elektrikli kapı kolu veya konuşma sistemi mevcut mu?		
Telefona kolayca ulaşabiliyor musunuz?		
Yeterli aydınlatma (ışık) var mı?		
Kapılar		
Kapılarda eşik var mı?		
Kapılar, yürüyüş cihazı (rollator) ve tekerlekli sandalye geçebilecek kadar geniş mi?		
Mutfak		
Yardımcı cihazlarla oturma alanlarına rahatça ulaşabiliyor musunuz?		
Dolabınızdaki sıkça kullandığınız eşyalarınıza kolayca ulaşabiliyor musunuz?		

İçerik, „Yaşlılıkta Güvenli ve Aktif Olma - Düşme Öncesi Önlemler“ programı ile uzman danışmanlıkla hazırlandı.

Banyo		
Duş, eşiksiz erişilebilir mi?		
Bir duş sandalyesi var mı?		
Klozet, boyunuza uygun mu?		
Banyoda/duşta ve tuvalette yeterli tutunma kolları var mı?		
Işık düğmesine kolayca ulaşabiliyor musunuz?		
Yatak Odası		
Yatakta iken ışık düğmesine ulaşabiliyor musunuz?		
Yatakta bir eşya koyma alanı var mı?		
Yatak, yardımcı cihazlar (rollator veya tekerlekli sandalye) ile de erişilebilir mi?		
Yön bulmaya yardımcı olacak bir gece lambası var mı?		
Genel Olarak Daire		
Zemin kaplamaları (halılar ve PVC zeminler) kaymaya karşı güvenli mi?		
Serbestçe dolaşan evcil hayvanlarınız var mı?		
Takılma tehlikeleri var mı, örneğin yerdeki eşyalar, kablolar, halı köprüleri veya kapı eşikleri?		

Değerlendirme

Eğer tüm soruları „yeşil“ olarak yanıtladıysanız, daireniz düşme güvenliği ve konfor açısından ideal şekilde düzenlenmiş gibi görünüyor. Ancak „sarı“ işaretlediyseniz, aktif olmanız gerekir. Ailenizle birlikte, olası tehlike kaynaklarını nasıl ortadan kaldırdığınızı düşünmelisiniz. Şu anda hala sağlıklı hissetseniz bile, gelecekteki olası değişen ihtiyaçlar için evinizi erken bir şekilde hazırlamak faydalı olacaktır.

Danışmanlık ve Bilgi

Almanya Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BzGA) web portalı www.gesund-aktiv-aelter-werden.de tarafsız, güvenilir ve uzmanlar tarafından onaylanmış bir bilgi kaynağı sunmaktadır. Burada, yaşlılar için sağlık bilgileri bulabilir ve bunları ücretsiz olarak sipariş edip, eğitim grubunuzda kullanabilirsiniz.

Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi 19a ve 19b numaralı PfiFf bildirim sayfalarında bulabilirsiniz.

İçerik, „Yaşlılıkta Güvenli ve Aktif Olma - Düşme Öncesi Önlemler“ programı ile uzman danışmanlıkla hazırlandı.