

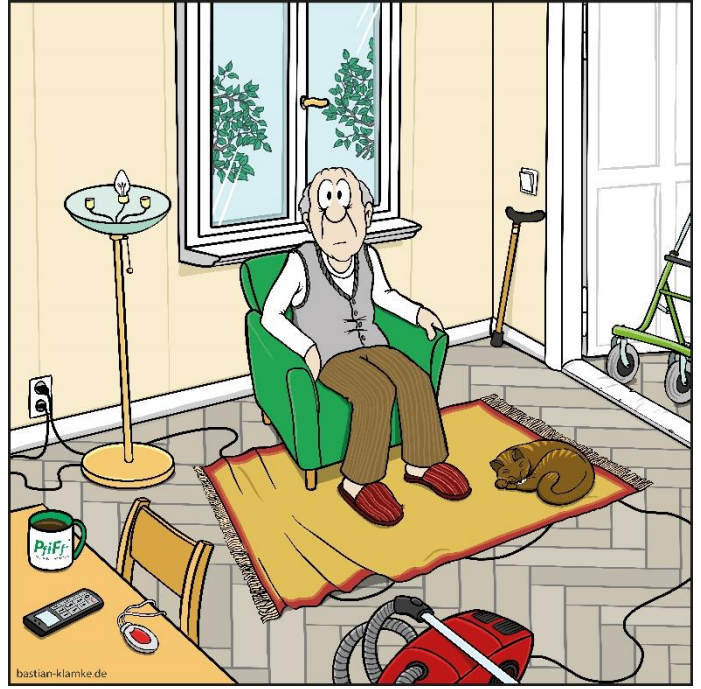
PfiFf- Bilgilendirme formu NO. 19a

Güvenli Yaşam - Takılma Tehlikelerine Karşı İpuçları

Evdeki kazaları, günlük işleri sakın ve dikkatli bir şekilde yaparak ve yolları açık tutarak önleyebilirsiniz.

Evde Doğru Aydınlatma

Evinizin her yerinde göz alıcı olmayan, ancak yeterli bir aydınlatma olmasına dikkat edin. Özellikle merdivenler ve yatak odasından banyoya giden yol iyi bir şekilde aydınlatılmalıdır. Tüm ışık düğmelerine rahatça ulaşılabilir olmasına özen gösterin. Özellikle gece lambasının, yataktan kalkmadan açılabilir olması önemlidir. Gece sıkça kalkmanız gerekiyorsa, yolunuzu görmek için bir gece lambası yakmayı tercih edebilirsiniz. Ayrıca, lambalarınıza hareket sensörleri eklemeyi de düşünebilirsiniz; böylece yolunuz her zaman iyi bir şekilde aydınlatılmış olur.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Daha Güvenli ve Düzenli Bir Zemin

Evinizdeki gereksiz eşyalardan kurtulun ve alanınızı daha güvenli hale getirin. Yerde bırakılan eşyalar zamanla takılma tehlikesi oluşturabilir. Ayakkabılarınızı koridorda yer kaplamadan düzenli bir şekilde raflara veya dolaplara yerleştirin. Halılar ve kilimlerin kenarları, kat yerleri veya kıvrımları üzerinden kolayca takılabilirsiniz. Eğer bu tür gevşek zemin kaplamalarından vazgeçemiyorsanız, kaymalarını engellemek için lastik paspaslar veya tıplar kullanarak bunları sabitlemelisiniz.

Düzensiz yerleştirilmemiş kablolar da büyük tehlike oluşturur. Bu kabloları duvar boyunca yerleştirerek veya halının altına bantla sabitleyerek güvenli hale getirebilirsiniz. Ayrıca, kablosuz telefonlar kullanmak da pratik bir çözüm olabilir. Dökülen su, krem veya yağ hemen silerek kayma tehlikelerinin önüne geçebilirsiniz.

Merdivenlerde Güvenlik

Her merdivenin, güvenli bir şekilde tutunabileceğiniz, duvara sağlam bir şekilde monte edilmiş bir korkuluğa sahip olması gerekir. Korkuluk, merdivenin başlangıcından sonuna kadar uzanmalıdır. Apartmanda yaşıyorsanız, odalarınızın mümkünse tek bir seviyede olup olmadığını kontrol edin, böylece merdiven çıkma sayınızı azaltabilirsiniz. Kaymaz bir zemin kaplaması, merdivende daha fazla güvenlik sağlayabilir. İlk ve son basamağın işaretlenmesi ise iyi bir yönlendirme sağlar. Merdiven çıkarken ve inerken yeterince zaman ayırın. Örneğin, alışverişlerinizi dengeli bir şekilde dağıtmaya çalışın ve taşırken gerekirse ağırlığı eşit şekilde paylaşın.

Güvenli Banyo Kullanımı

Duşunuzu veya küvetinizi kaymaz bir paspasla donatın. Banyoda ve tuvalette sağlam bir şekilde yerleştirilmiş tutma kolları, banyonuzu güvenli ve konforlu bir şekilde kullanmanıza yardımcı olur.

Pratik ve Güvenli Mutfak

Mutfakta duvara montelenmiş dolaplar pratik olabilir, ancak genellikle ulaşılması zordur. Bu durum niş dolapları için de geçerlidir. Tabak, fincan ve tencere gibi eşyaları kolayca erişilebilecek şekilde yerleştirin.

Yiyecekleri ve tabakları bir mutfak arabasına yükleyip masaya ve mutfığa geri götürürken takılmamaya dikkat edin.

Ayrıca, mutfakta, yürümekte kullandığınız yardımcı araçlarla rahatça hareket edebilmeniz için yeterli alana sahip olmaya özen gösterin. Kullanılmayan sandalyeleri geçici olarak bir kenara çekebilir ve yalnızca ihtiyaç duyduğunuzda çıkarabilirsiniz. Evin diğer bölgelerinde de rahat hareket edebilmek için mobilyaların önünde açık alan bırakmak faydalıdır.

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 19 ve 19b numaralı PfiFf bildirim sayfalarında bulabilirsiniz.

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