

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

Developed by the Health Translation Service
in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.

State Health Publication No. (HTS) 91-120

ISBN 0 7305 3538 X

Sigurnost u kući i osobe u godinama

Home Safety and the Older Person

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH



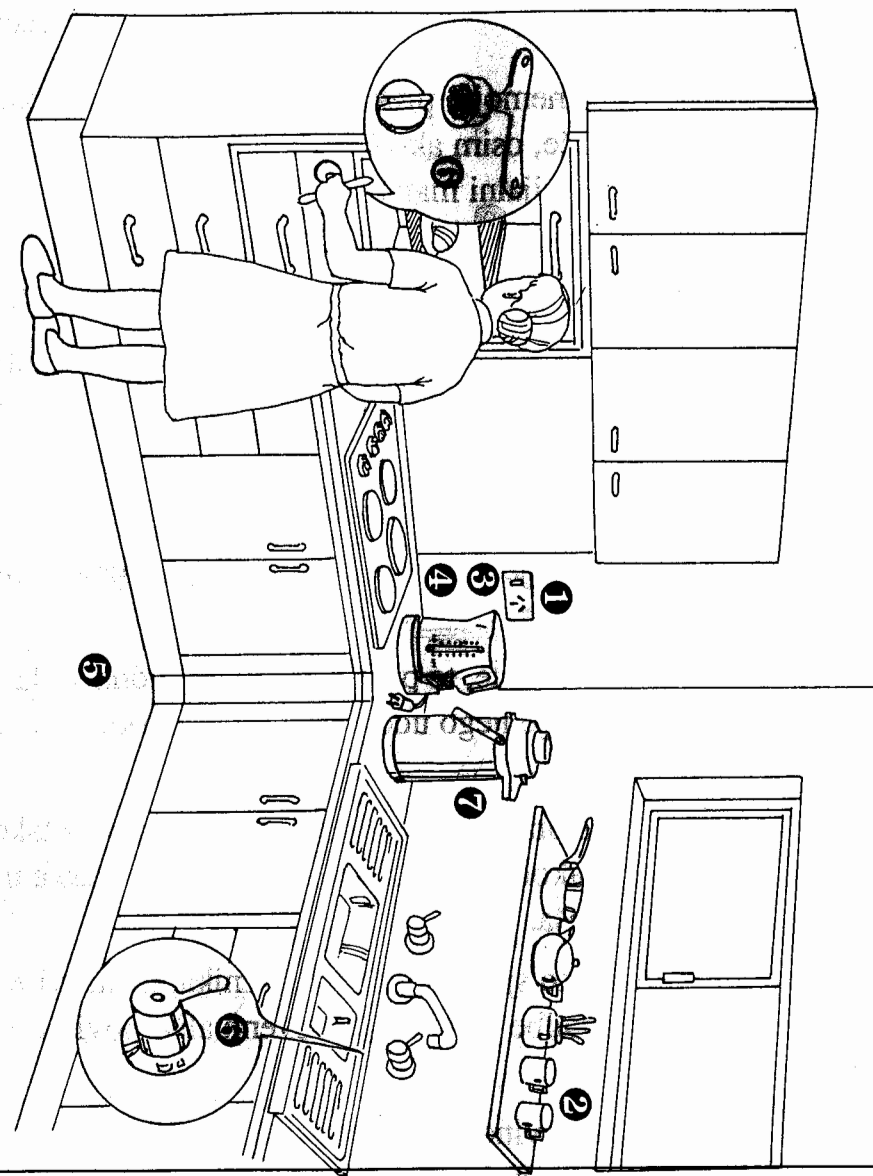
Ponekad, kako već
postajemo stariji,
pojavljuje se sve više
zdravstvenih problema, te će
možda biti potrebno poduzeti u
kući izvjesne mjere opreznosti.
Niže navodimo neke od tih ideja:



Kuhinja

Kitchen

- 1• Pobrinite se da električni priključci budu postavljeni na lako dostupna mjesta.
- 2• Predmete za dnevnu upotrebu stavite tamo gdje ih možete lako doseći.
- 3• Električne aparate držite daleko od kuhinjskog praonika (sinka).
- 4• Glačala i kotlići za kipuću vodu bez kablova su dobra ideja.
- 5• Kotlići sa širokim podnožjem su stabilniji.
- 6• Bolje je ako se kotlić ne napuni do vrha.
- 7• Pazite da pod ne bude klizav i redovito brišite prosutu vodu, hranu i slično.
- 8• Ako vam je teško iskopčati ringle na štednjaku, postoje naprave s kojima si možete pomoći.
- 9• Ako vam je teško izljevati tekućine iz čajnika, kotlića itd., postoje naprave s kojima si možete pomoći.* Inače možete nekog zamoliti da vam napuni termos bocu koja se zatvara na pritisak (na dnu postoji grlić, pa nema prolijevanja). Na taj način ćete imati vruću vodu ili nešto drugo preko cijelog dana.



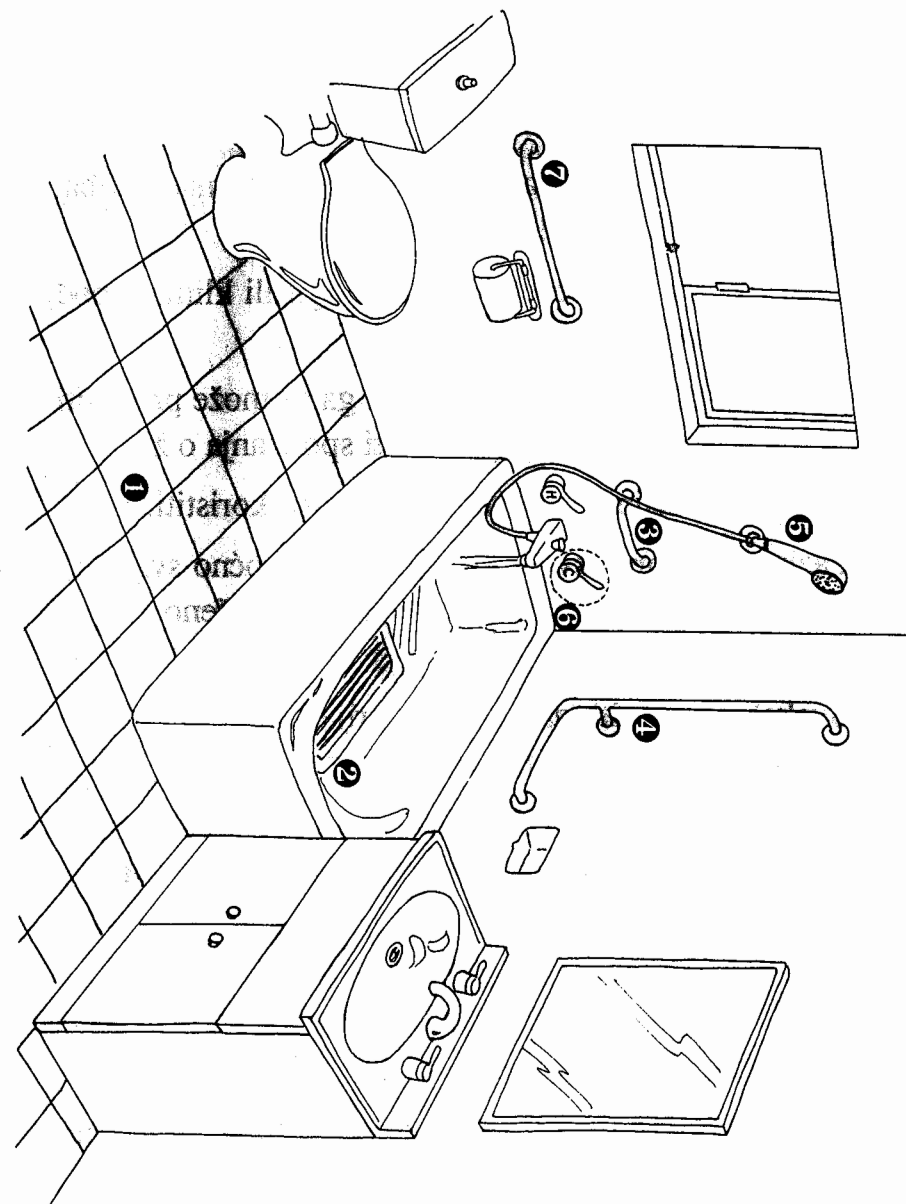
* Informacije možete dobiti od centra The Independent Living Centre (pojednosti su navedene na slijedećoj strani), u nekoj željezariji ili u nekoj specijalnoj trgovini.

Kupaonica

Bathroom

- 1• Pod kupaonice nemojte prekriti klizavim materijalom niti staviti otirače, osim ako čvrsto prijanjaju uz pod (upotrijebite specijalni materijal koji se stavi ispod otirača tako da se oni drže poda*).
- 2• U kadu ili prostor za tuš stavite otirač koji nije klizav.
- 3• Ako vam je teško ući ili izići iz kade, mogu se ugraditi prečke na koje se možete pridržati.*
- 4• Prečke za pridržavanje (grab rails) u prostoru za tuširanje vam služe za podupiranje.*
- 5• Možete postaviti sjedište u kadi ili pokretnu cijev za tuš koju držite u ruci.*
- 6• Pazite da se ne spržite, te prvo pustite da hladna voda teče u kadu, a prije nego uđete u kadu, kontrolirajte temperaturu vode.
- Pristup do prostora za tuširanje se može preurediti tako da ne trebate zakoračiti preko nečeg prilikom ulaska u prostor ispod tuša.
- 7• Ako vam je teško sjesti ili ustati s nužnika, razmotrite mogućnost ugradbe prečke kao i eventualno povišenje nužnika.
- Vruća voda iz slavine vas može opeći. Postoje razne sprave kojima se može regulirati temperatura vode. Razgovarajte o tom s vašim lokalnim uredom County Council-a.

• Nemojte upotrebljavati električne aparate u kupaonici.

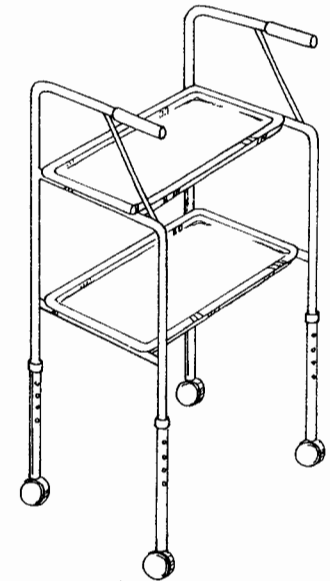


Ostale prostorije u kući:

Other areas of the house

- Nemojte kuću pretrpati namještajem, a naročito ako teško hodate ili morate upotrebljavati okvir za hodanje (walking frame).
- Nemojte stavljati otirače na pod, a ako ih imate, trebaju biti učvršćeni za pod.
- Kontrolirajte istrošena mjesta na sagu ili klimavi pod, jer to predstavlja opasnost.
- Prednost telefona bez kabla je da ga se može prenositi svuda po kući, te nema opasnosti spoticanja o žicu.
- Usisavač prašine bez kabla vam može koristiti.
- Pazite na dobro osvjetljenje po noći: noćno svjetlo, kao i plava ili zelena žarulja pružaju prigušeno osvjetljenje po noći.
- Svakako pripazite da oko svih grijalica budu postavljeni sigurnosni štitnici a naročito oko otvorenog ognjišta.
- Nemojte mokru odjeću, ručnike i slično sušiti na grijalici.
- Izbjegavajte upotrebu kabla za produžetak i duple adaptore. Gdje je to moguće, upotrebljavajte dasku s električnim priključcima.
- Utikače iskopčavajte tako da izvučete sam utikač a ne da vučete kabel.

- Ako teško hodate, nemojte nositi vruću hranu na tacni. Upotrebom malih kolica za posluživanje (tea trolley) možete izbjeći nezgodu.
- Ako vam je teško spustiti se ili ustati sa stolice, upotrebljavajte stolice koje imaju ručne oslonce tako da se možete poduprijeti. Također možete upotrijebiti drvene podloge koje povisuju razinu stolca.



Spavaća soba

Bedroom

- U spavaćoj sobi provjerite visinu kreveta. Možda će biti potrebno sniziti ga ili povisiti tako da možete udobno sjediti na rubu kreveta držeći noge plosnato na podu.
- Nemojte upotrebljavati krevet s kotačima, jer se on može otkotrljati u času kad na nj sjedate.
- Polagano ustajte iz stolice ili kreveta tako da imate vremena za uspostavljanje ravnoteže.
- Nosite cipele ili papuče koje imaju ispresjecane đonove koji nisu klizavi, puni stražnji dio cipele (petu) te niske široke potpetice.

Lijekovi

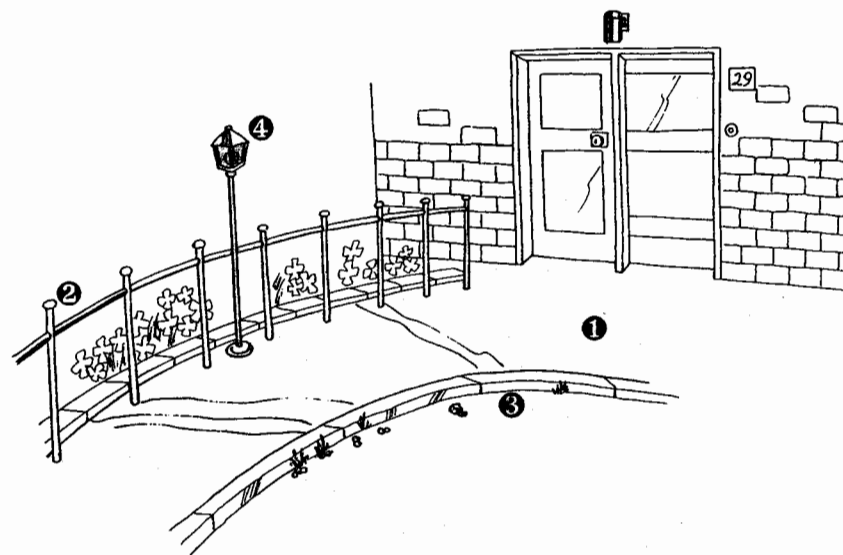
Medications

- Držite na umu da neki lijekovi uzrokuju vrtoglavicu, te je veća opasnost da biste mogli pasti.
- Lijekove spremite u zaključani pretinac i ostavite ih u originalnom pakovanju.
- Ako niste sigurni za neki lijek, posavjetujte se s apotekarom ili liječnikom. Oni također mogu provjeriti da li možda rok upotrebe nije istekao (Use by.....), te može li ih se upotrijebiti bez opasnosti.

Oko kuće

Outside

- 1• Razmotrite mogućnost ličenja klizavih staza i slično specijalnom bojom (non-slip paint) koju možete kupiti u željezariji.
- 2• Gdje je potrebno, upotrijebite prečke - postavite ih blizu stepenica i stubišta.
- Razmotrite mogućnost postavljanja rampe umjesto stepenica.
- 3• A zašto ne biste imali vrt na povišenoj razini što će biti dobro za vaša leđa!
- Postoji veliki broj specijalnih naprava i oruđa za vrt za osobe koje imaju neke poteškoće.
- 4• Provjerite jesu li staze po noći dobro osvijetljene.



Posebni problemi

Special Problems

- Ako imate nekih poteškoća zbog bolesti ili onesposobljenja, stavite se u vezu sa terapeutom Occupational Therapist u lokalnom zdravstvenom centru Community Health Centre. Te osobe imaju kvalifikacije na temelju kojih vas mogu posavjetovati o uređenju kuće, pomagala u dnevnom životu, kako da uredite prilaze itd. Oni će vam također moći posuditi naprave ili vam reći gdje ih možete naći. Njihov telefonski broj možete naći u prednjem dijelu telefonske knjige "white pages". Ako je potrebno, u Centru stoji na raspolaganju besplatna služba tumača.

Financijska pomoć

Financial assistance

- Upitajte terapeuta imate li pravo na financijsku pomoć za vaše preinake, putem državnih fondova za tu svrhu.

-
- * Centar "The Independent Living Centre", 600 Victoria Road, Ryde, je nezavisna služba u zajednici koju financira Odio za zdravstvo (NSW Health Department). Tamo su izložene razne naprave, pomagala itd. te informacije o raznim proizvođačima sigurnosnih proizvoda i proizvoda koji služe za pomoć osobama s posebnim teškoćama.

S njima se možete staviti u vezu putem telefona br. (02) 808-2233 te ugovoriti sastanak. Tamo radi kvalificirani terapeut koji će vam pokazati kako naprave rade i pomoći vam s informacijama.

Ako vam je potreban tumač, raspitajte se u Centru postoji li mogućnost da tumač bude prisutan na sastanku.
