

SCHODY



- schody by vždy mali zodpovedať platným predpisom, zvlášť čo sa týka tvaru a veľkosti jednotlivých stupňov,
- hrany jednotlivých stupňov je zvlášť pri drevených schodoch vhodné opatriť protišmykovou páskou,
- na škodu nie je ani farebné zvýraznenie hrán jednotlivých stupňov, čo môže zabrániť pádu zvlášť pri zlom osvetlení,
- pri pohybe na schodoch je vhodné sa pridržovať zábradlia. Bezpečnejší je potom pohyb po schodoch pre seniorov.

PREVENCIA ÚRAZOV

U SENIOROV

KÚPEĽŇA

- je miestnosť, kde v rámci úrazov v domácnosti dochádza k najčastejším nehodám.

Pozor na vodu, je všade.

Vodu pri umývaní striekame na zem a práve preto nám hrozí pokĺznutie na klzkom povrchu celkom ľahko spadnúť.

Nič nie je nebezpečnejšie ako bosá noha, voda a klzké kachličky, alebo smaltovaný povrch vane.



Ako sa dá toto riziko minimalizovať? V prvom rade treba byť pri každej činnosti v kúpeľni opatrný, no problém s úrazmi nám pomôže vyriešiť napríklad aj vhodná podlahová krytina či protišmykové podložky.

- dno vane aj podlaha v sprche by mali byť opatrené protišmykovými podložkami. Pre pohodlné a bezpečné vstupovanie a vystupovanie je dobré doplniť vaňu a sprchový kút držadlami, vhodná je aj špeciálna sedačka,
- rovnako ostatná podlaha v kúpeľni by mala byť krytá protišmykovým kobercom,
- nikdy nepoužívame elektrické prístroje vo vani, alebo pred dokonalým osušením. Všetky elektrické prístroje musia tiež byť v bezchybnom stave, pretože úraz elektrickým prúdom vo vlhkom prostredí kúpeľne sa nedá podceňovať,
- pokiaľ je kúpeľňa vybavená plynovým spotrebičom, vždy dbáme na dostatočný prívod vzduchu a pravidelné revízie.

SPÁLŇA

- nábytok na ležanie by mal byť vždy pohodlný a dostatočne vysoký, s kvalitným matracom,
- v okolí lôžka udržujeme poriadok, pretože rozospáný človek sa horšie orientuje a dôsledky pádu u seniorov sú horšie ako u detí,

- žiaduce je ľahko dostupné tlmené osvetlenie, ktoré môže svietiť aj celú noc,
- v posteli by sa nemalo nikdy fajčiť. Okrem horenia hrozí pri požiari aj otrava spločinami.

KUCHYŇA

Pre seniorov je veľmi dôležité najmä usporiadanie kuchyne:

- všetky pomôcky na varenie, rovnako ako príslušné suroviny, by mali byť v takej výške, aby bolo na ne možné ľahko dosiahnuť bez použitia schodíkov.
- Pokiaľ na niečo aj tak neviete dosiahnuť, nikdy si nepomáhajte vystúpením na stoličku, ale vždy použijeme schodíky,
- vždy je treba dbať na poriadok, pretože pokĺznutie na rozliatej tekutine či zakopnutie o zabudnutý kýblik či prívodnú šnúru k elektrickému spotrebiču môže mať veľmi nepríjemné dôsledky,
- aj keď sme zruční domáci majstri, elektrické kuchynské spotrebiče vždy nechávame opravovať odborníkom,