Fundacja *Świętej Jadwigi*

LISTA DO SPRAWDZENIA · DLA SENIORÓW I RODZIN

Bezpieczny dom *seniora*

Upadek w domu potrafi odebrać samodzielność na długie miesiące. Wielu można zapobiec drobnymi zmianami, które zajmą jedno popołudnie. Przejdźcie razem przez mieszkanie i odhaczcie to, co już jest zrobione.

Podłogi i przejścia

- [ ] Usuń luźne dywaniki albo przyklej je taśmą antypoślizgową.
- [ ] Schowaj kable i przedłużacze pod meble lub przy ścianie.
- [ ] Zostaw wolne przejście od łóżka do łazienki i do drzwi.

Światło

- [ ] Postaw lampkę przy łóżku tak, by sięgnąć do niej na leżąco.
- [ ] Załóż lampki nocne z czujnikiem ruchu na drodze do łazienki.
- [ ] Wymień przepalone żarówki na jasne, najlepiej LED.

Łazienka

- [ ] Połóż matę antypoślizgową w wannie lub pod prysznicem i przed nimi.
- [ ] Zamontuj uchwyt przy wannie, prysznicu i toalecie.
- [ ] Rozważ krzesełko lub taboret pod prysznic.

Kuchnia

- [ ] Rzeczy codziennego użytku trzymaj na wysokości od pasa do ramion.
- [ ] Sprawdź, czy kuchenka gazowa ma zabezpieczenie przed ulatniającym się gazem; rozważ czujnik gazu i dymu.
- [ ] Zrezygnuj ze stołków i drabinek do sięgania po rzeczy z góry.

Telefon i kontakt

- [ ] Zapisz numery bliskich w telefonie i na kartce przy aparacie.
- [ ] Ustaw telefon tak, by był pod ręką także w nocy.
- [ ] Umówcie się na codzienny krótki telefon o stałej porze.

Leki i dokumenty

- [ ] Rozkładaj leki do pojemnika z przegródkami na cały tydzień.
- [ ] Przy drzwiach lub na lodówce trzymaj listę leków i chorób dla ratownika.
- [ ] Dokumenty i ważne numery trzymaj w jednym, znanym rodzinie miejscu.

PO UPADKU

Nawet jeśli nic nie boli — *powiedz bliskim i lekarzowi.* Gdy nie możesz wstać albo coś mocno boli, dzwoń pod 112.