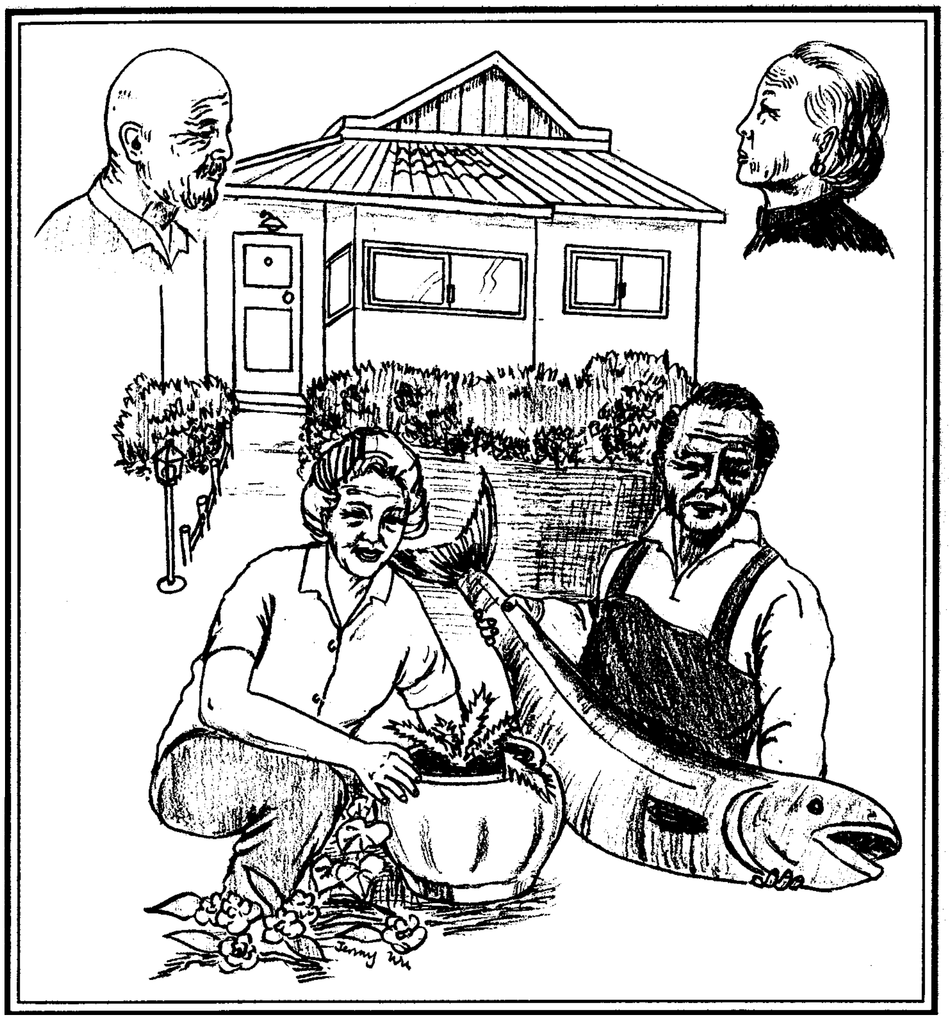
In-numri tat-telefon huma korrretti fid-data tal-pubblikazzjoni iżda m’humiex kontinwament aġġornati. Forsi jkoll bżonn tiċċekkja n-numri fil-ktieb tat-telefon.

Maltese
[HTS-812]



Nuqqas Ta' Periklu Fid-Dar U L-persuna Anzjana

Home Safety and the Older Person

NSW GOVERNMENT | Health

Meta nibdew nikbru, xi kultant inħabbtu wiċċna ma' problemi tas-saħħa oħrajn, u jista' jkollna bżonn nieħdu aktar prekawzjonijiet madwar id-dar. Dan li ġej jista' jagħtik xi ftit ideat.

Kċina

Kitchen

1• Jekk jista' jkun ara li jkollok il- "power points" fejn jintlaħqu faċilment.

2• Poġġi l-affarijiet li tuża ta' kuljum fejn jintlaħqu faċilment.

3• Żomm l-apparati ta' l-elettriku 'l bogħod mis-sink.

4• Ħdejjed u ktieli mingħajr wajer, huma idea tajba.

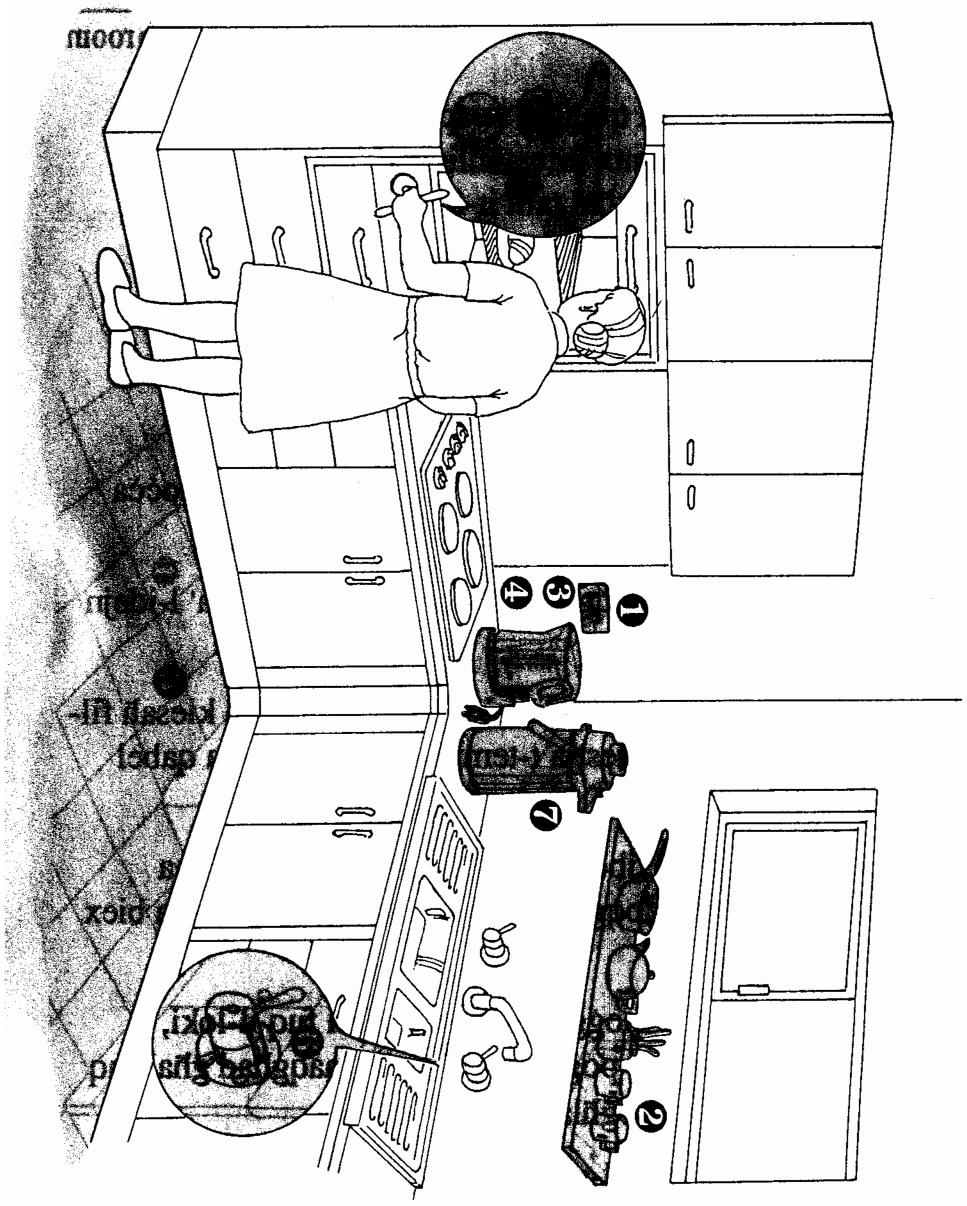
❧ Ktieli bil-qiegħ wiesa' huma aktar sodi.

❧ Evita li timla l-kitla sa fuq.

5• Ara li l-art ma tkunx tiżloq u dejjem ixxotta l-ilma, ikel li jinqaleb, eċċ.

6• Jekk issib diffikulta' biex titfi l-istowv eċċ., ħemm apparati biex jgħinuk.*

7• Jekk issib diffikulta' biex tferragħ mit-tepot, mill-ktieli, eċċ. hemm il-mezzi biex jgħinuk f'dan. Jew inkella, staqsi lil xi ħadd jimlilek termos bil- "Push-top" (ikollu żennuna isfel, għalhekk tevita li jkollok tferragħ). B'dan ikollok il-misħun eċċ. għal matul il-jum kollu.



* Issib tagħrif minn "The Independent Living Centre" (dettalji fil-paġna li jmiss) jew mill-"hardware" jew ħwienet apposta.

Kamra tal-banju

Bathroom

1• Evita art tiżloq u tpoġġix twapet fil -kamra tal-banju sakemm ma jkunux imwaħħlin sewwa mal-art (uża materjal speċjali għal taħt it-twapet biex iżommhom imqabbdin sewwa mal-art.)

2• Poġġi tapit ma jiżloqx fil-banju jew fid-doċċa.

3• Jekk għandek diffikulta' biex tidħol u toħroġ mill-banju, jista' jitwaħħal poġġaman biex jgħinek.

4• Poġġaman ma' x'hiex taqbad - "grab rails" -fid-doċċa jista' jgħinek iżżomm ruhek sod/a.

5• Jista' jitwaħħal maqgħad fil-banju jew doċċa ta' l-idejn bil-"hose".

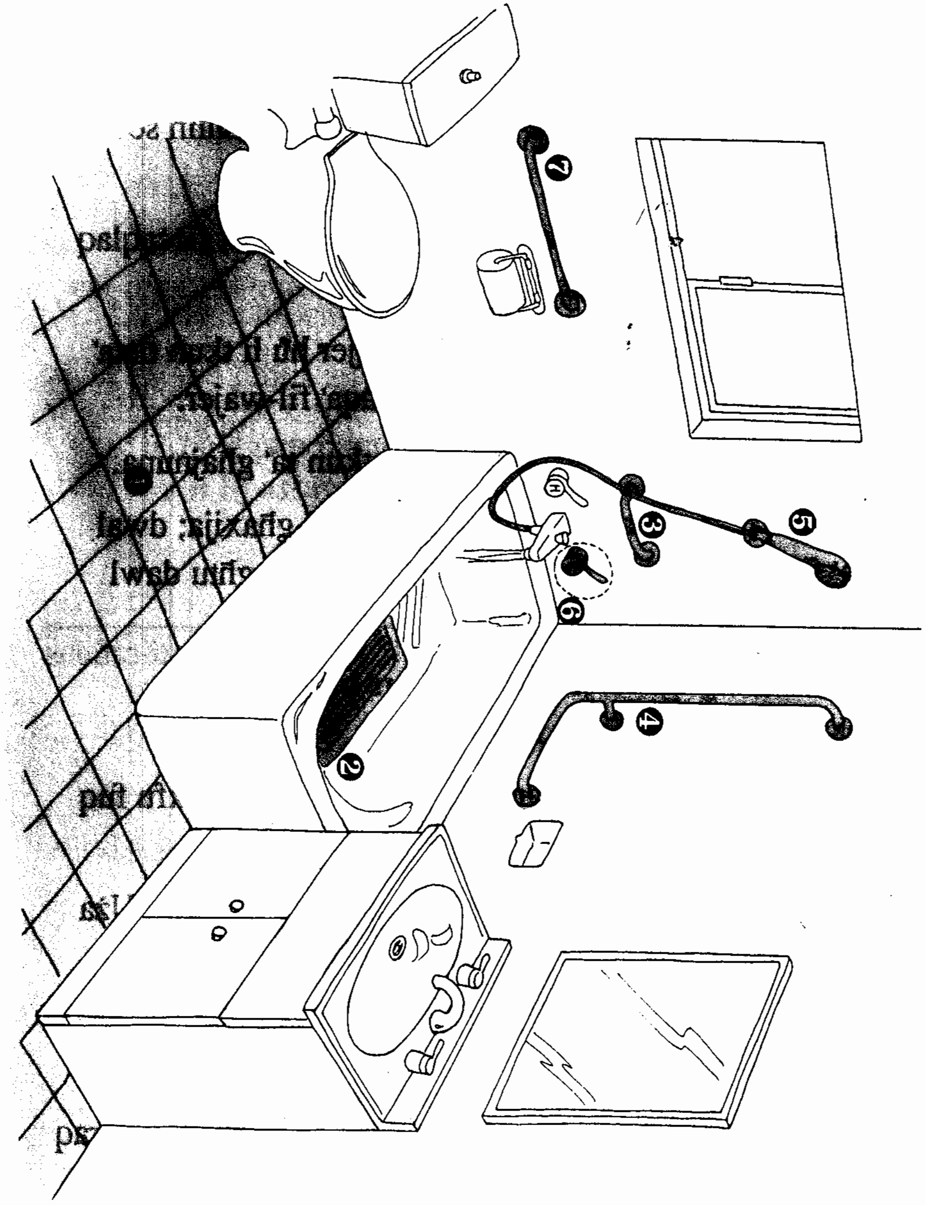
6• Evita li tismot lilek innifsek billi tiftaħ l-ilma kiesaħ fil-banju l-ewwel u ttestja t-temperatura ta' l-ilma qabel ma tidħol fih.

❧ Forsi tkun tista' tibdel id-daħla tad-doċċa biex ma jkollokx bżonn toqgħod tgħaddi minn fuq xi haġa biex tidħol fiha.

7• Jekk hu diffiċli tpoġġi jew tqum minn fuq il-loki, aħsibha twaħħalx poġġaman u forsi maqgħad għal fuq il-loki biex ikun ogħla.

❧ Xi ilma jaħraq mill-vit jista' jismot. Issib ħafna prodotti li jirregolaw it-temperatura ta' l-ilma. Kellem lil xi ħadd mill-kunsill lokali tiegħek dwar dan.

❧ Evita li tuża apparati ta' l-elettriku fil-kamra tal-banju.

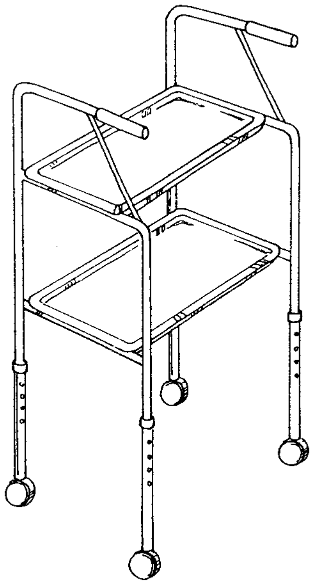


Postijiet oħra fid-dar

Other areas of the house

- Żomm għamara mill-inqas, speċjalment jekk għandek diffikulta' timxi jew teħtieġ "frame" biex timxi.
- Tħallix twapet fl-art, jew ara li jkunu mwaħħlin sewwa ma' l-art.
- Iċċekkja għandekx twapet imqattgħin u l-art tiċċaqlaq għax dawn jistgħu jkunu ta' periklu.
- Il-vantaġġ li jkollok telefon bla wajer hu li tkun tista' ġġorru madwar id-dar u tevita li taqa' fil-wajer.
- "Vacuum cleaner" bla wajer tista' tkun ta' għajnuna.
- Żomm il-kmamar imdawlin sewwa fil-għaxija; dwal ta' fil-għaxija, jew bozoz blu jew ħodor jagħtu dawl baxx bil-lejl.
- Ara li tkun żgur li jkollok il-ħiters bil-gradilja, partikolarment nirien mikxufin.
- Tpoġġix ħwejjeġ, xugamani eċċ imxarrbin, jinxfu fuq il-ħiter.
- Evita li tuża "extension cord" jew adapter doppju. Uża "power board" fejn tista'.
- Dejjem iġbed'il-plaggs'il barra billi taqbad il-plagg u mhux il-wajer.
- Jekk għandek diffikulta' timxi, evita li ġġorr ikel jaħraq fuq gabarre'. Jekk tuża "trolley" żgħir tat-te tista' tevita id-diżgrazzji.

- Jekk għandek diffikulta' tpoġġi jew tqum minn fuq is-siġġijiet, ipprova uża siġġijiet bil-poġġamani ħalli tkun tista' tgħin ruhek. Jew inkella, ipprova poġġi blokki ta' l-injam taħt is-saqajn ħalli s-siġġu jkun ogħla.



Kamra tas-sodda

Bedroom

- Fil-kamra tas-sodda, iċċekkja l-għoli tas-sodda tiegħek. Forsi tkun teħtieġ titbaxxa jew tgħola biex tkun tista' toqgħod bil-qegħda komfortabbilment f'tarf is-sodda b'saqajk ċatti fl-art.
- Evita sodod bir-roti li meta tpoġġi fuqhom jimxulek.
- Ħu l-ħin tiegħek biex tissoda meta tqum mis-siġġu jew mis-sodda.
- Uża żarbun jew papoċċ li għandhom disinn biex il-qiegħ ma jiżloqx, ikollhom l-għarqub magħluq, u takkuna baxxa u wiesgħa.

Mediċini

Medications

- Ftakar li xi mediċini jistorduk, u jistgħu jżidulek it-tendenza li taqa'.
- Erfa' l-mediċini f'armarju jissakkar u żommhom fil-flixkun jew kaxxa li xtrajthom.
- Jekk m'intix żgur dwar il-mediċini, iċċekkja ma'l-ispiżjar jew mat-tabib. Huma jkunu jistgħu jiċċekkjaw liema skadew "Use by...", biex jaraw hemmx periklu jekk tużahom.

Barra

Outside

1• Aħseb tiżbogħx passaġġi eċċ jiżolqu b'żebgħa apposta ma tiżloqx li ssibha mingħand il- "hardware stores".

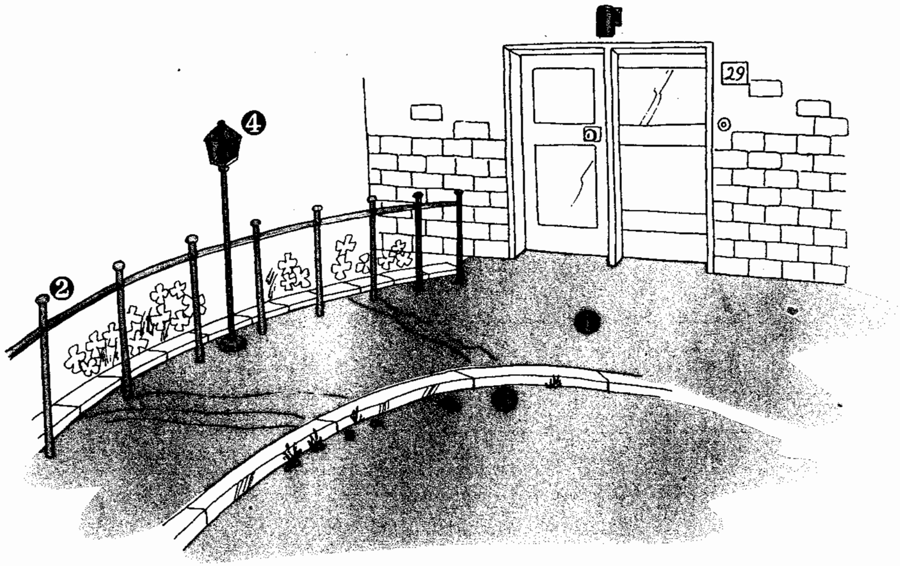
2• Uża l-poġġamani fejn hu meħtieġ - waħħalhom viċin tarġiet u taraġ.

- Aħseb tagħmilx rampa flok xi tarġiet.

3• X 'jidħirlek minn ġnien elevat - u ssalva dahrek!

- Ħemm ħafna apparati u għodod tal-ġnien għal dawk bi problemi.

4• Ara li l-passaġġi jkunu mixgħula sewwa bil-lejl.



Problemi speċjali

Special Problems

❧ Jekk għandek diffikultajiet speċjali minħabba mard jew inkapaċita', għaliex ma tkellimx l-Occupational Therapist fil-Community Health Centre. Hu jew hi jkunu mħarrġin apposta biex jagħtuk parir kif tqiegħed l-affarijiet fid-dar, għajnuna għal ħajja ta' kuljum, kif tirranġa kollox fil-qabda eċċ. Huma forsi jkunu jistgħu wkoll jisilfuk xi apparat jew jissuġġerulek fejn issibu. Tista' ssib in-numru tat-telefon fil-paġni l-bojod (White Pages) tal-ktieb tat-telefon. Tista' tinqeda bis-servizz ta' Interpretu mic-Ċentru mingħajr ħlas.

Għajnuna finanzjarja

Financial assistance

❧ Staqsi lill-Occupational Therapist jekk intix intitulat għal għajnuna finanzjarja biex tgħinek fil-ħlas għat-tibdil tiegħek minn programm fondat mill-gvern.

* The Independent Living Centre, 600 Victoria Road, Ryde huwa servizz b'xejn għal komunita' mmexxi bil-fondi tan-NSW Health Department. Hemm wirjiet ta' varjeta' ta' apparati ta' għajnuna, eċċ u tagħrif dwar ħafna fabbriki li jagħmlu prodotti li jnaqqsu l-periklu u prodotti li jgħinu nies b'diffikultajiet speċjali.

Tista' tkellimhom fuq in-numru (02) 808-2233 biex tagħmel appuntament. Terapista speċjalizzat qiegħed hemm biex jurik u jgħinek bit-tagħrif.

Jekk tehtieġ interpretu itlob iċ-Ċentru jistax jirranġalek għal meta jkollok l-appuntament.