

## **Bezpieczeństwo w domub a ludzie starsi**

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

**Home Safety and the Older Person**



---

**W** miarę jak starzejemy się, czasami napotykamy na dodatkowe problemy zdrowotne i możemy być zmuszeni do przedsięwzięcia dodatkowych środków ostrożności w domu. Pomocne mogą być następujące uwagi:

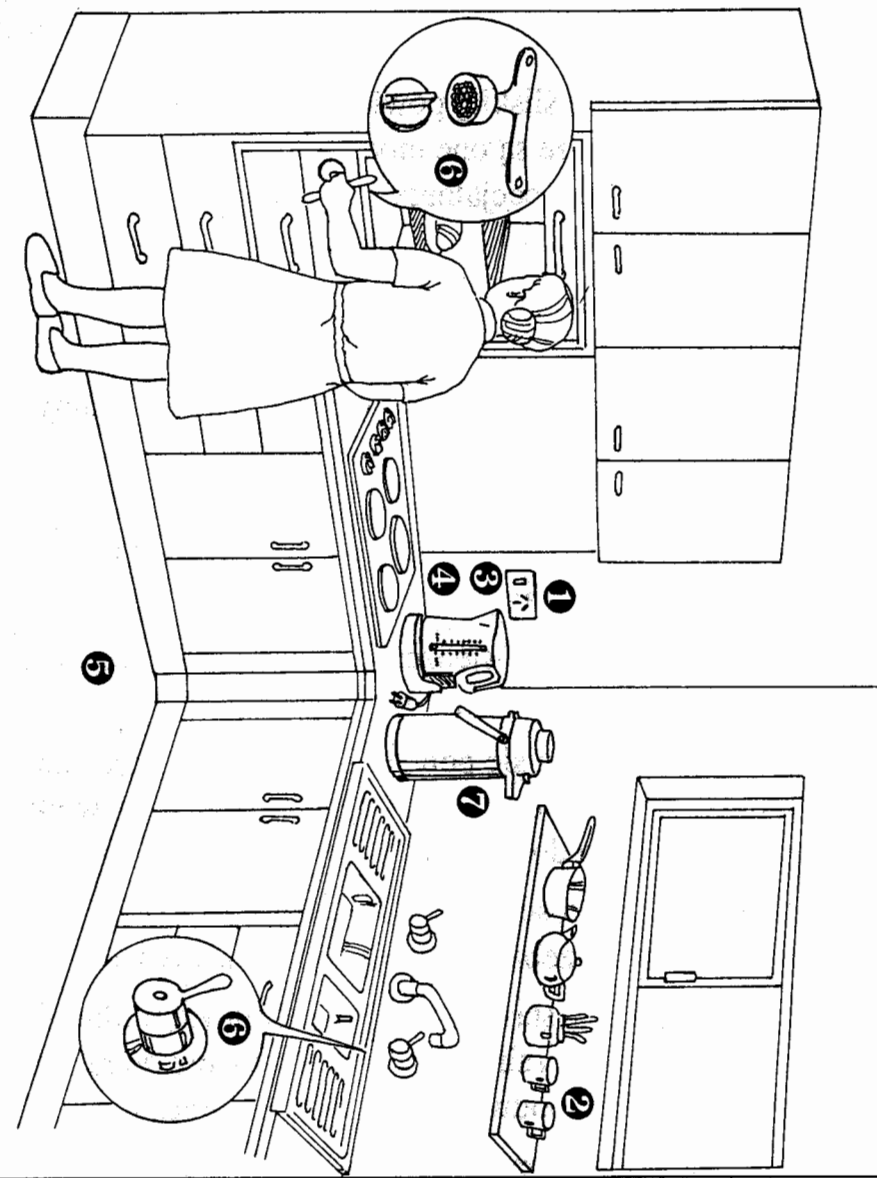
---



## Kuchnia

### Kitchen

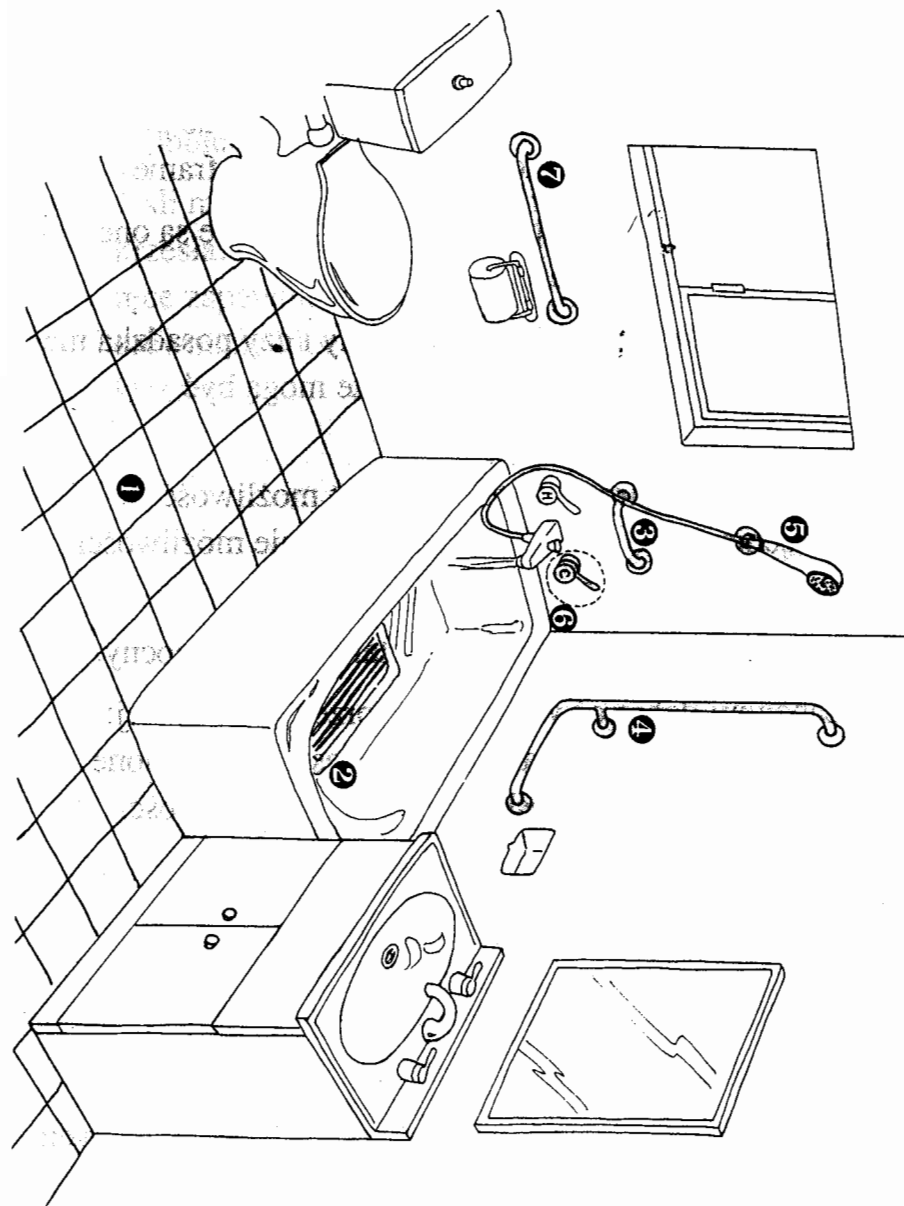
- 1\* W miarę możliwości, gniazdka elektryczne powinny być zainstalowane w miejscach, gdzie można łatwo do nich sięgnąć\*.
- 2\* Trzymaj przedmioty codziennego użytku w łatwo dostępnych miejscach.
- 3\* Trzymaj urządzenia elektryczne z dala od zlewu\*.
- 4\* Dobrym pomysłem są żelazka i czajniki bezsznurowe\*.
- Czajniki o szerokiej podstawie są bardziej stabilne\*.
- Unikaj napełniania czajnika do samego wierzchu.
- 5\* Uważaj, aby powierzchnia podłogi nie była śliska i zawsze wycieraj rozlaną wodę i inne płyny.
- 6\* Jeśli masz trudności z wyłączeniem pokręteł od piecyka, możesz dokupić urządzenia pomocnicze.
- 7\* Jeśli masz trudności z wlewaniem z imbryków, czajników itp., możesz dokupić urządzenia pomocnicze.\* Innym wyjściem jest poproszenie kogoś o napełnienie termosu z przyciskiem u góry (ma on dzióbek na dole, a więc nie istnieje czynność wlewania). Zapewni Ci to gorącą wodę, czy inne płyny, na cały dzień.



\* Informacje na ten temat można otrzymać w Ośrodku The Independent Living Centre (szczegóły na następnej stronie), lub w sklepach z towarami przemysłowymi lub sklepach specjalistycznych.

- 1\* Unikaj podłóg o śliskiej powierzchni i nie kładź mat w łazience, chyba że są one mocno przymocowane do podłogi (używaj specjalnego materiału do położenia pod maty, który zapobiega ich przesuwaniu się\*).
  - 2\* Połóż w wannie lub pod prysznicem przeciwślizgowe maty.
  - 3\* Jeśli masz trudności z wejściem i wyjściem z wanny, możesz zainstalować uchwyty, które Ci w tym pomogą.\*
  - 4\* Specjalne uchwyty pod prysznicem pomogą Ci utrzymać równowagę.\*
  - 5\* Można zainstalować siedzenie w wannie lub trzymany w ręku wąż pod prysznicem.\*
  - 6\* Unikaj poparzenia się poprzez uprzednie odkręcenie kurka z zimną wodą i sprawdzenie temperatury wody przed wejściem do wanny.
- \* Rozważ możliwość zmiany dojścia do prysznica, aby po drodze nie trzeba było przez nic przechodzić.
- 7\* Jeśli siadanie i wstawanie z sedesu sprawia trudność, można rozważyć zainstalowanie uchwytów do rąk, a być może także podwyższenie samego sedesu.
- ☛ Czasami woda z kranu może być nadmiernie gorąca. Dostępnych jest na rynku wiele urządzeń regulujących temperaturę wody. Porozmawiaj o tym z miejscową radą okręgową (County Council).

- ☛ Unikaj używania urządzeń elektrycznych w łazience.

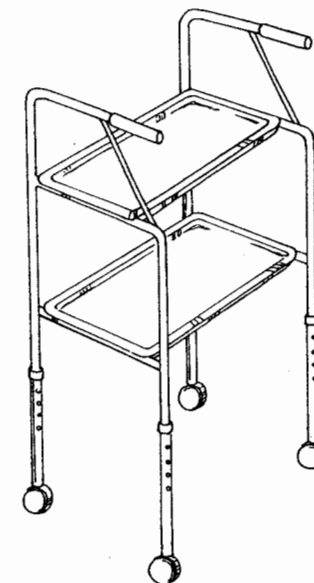


## Inne izby w domu

### Other areas of the house

- W miarę możliwości, ograniczaj ilość mebli do niezbędnego minimum, a zwłaszcza, gdy masz trudności z chodzeniem lub musisz korzystać przy chodzeniu ze specjalnej podpory (walking frame).
- Unikaj kładzenia mat na podłodze, chyba że są one dobrze przymocowane do podłogi.
- Sprawdź, czy dywan nie jest zużyty i czy posadzka nie rozluźniła się, ponieważ miejsca te mogą być niebezpieczne.
- Zaletą bezsznurowego telefonu jest możliwość noszenia go po domu i wyeliminowanie możliwości potknięcia się o sznur.
- Bezsznurowy odkurzacz może także być pomocny.
- Zapewnij dobre oświetlenie w porze wieczorowej: światła wieczorowe, albo też niebieskie czy zielone żarówki dają mniej jaskrawe światło w ciemności.
- Dopilnuj, aby wszystkie grzejniki i piecyki, a zwłaszcza kominki, wyposażone były w osłony zabezpieczające.
- Unikaj kładzenia na grzejniki mokrej odzieży, ręczników itp. celem suszenia.
- Unikaj używania przedłużaczy i wtyczek rozgałęźnych ("złodziejek"). W miarę możliwości, używaj tablicy z gniazdami wtyczkowymi (power board).

- Zawsze wyciągaj wtyczki trzymając za wtyczkę, a nie sznur.
- Jeśli masz trudności z chodzeniem, unikaj noszenia tacy z gorącymi potrawami. Korzystanie z małego stolika na kółkach do przewożenia herbaty może zapobiec wypadkom.
- Jeśli masz trudności z siadaniem i wstawaniem z krzesła, rozważ korzystanie z krzeseł z oparciami na ręce zapewniających podporę. Inną możliwością są drewniane klocki, celem których jest podwyższenie krzesła.



## Sypialnia

### Bedroom

- W sypialni, sprawdź wysokość swego łóżka. Być może wymaga ono obniżenia lub podwyższenia, aby można było usiąść wygodnie na jego brzegu, trzymając stopy płasko na podłodze.
- Unikaj łóżek na rolkach, które powodują przesuwanie się łóżka, gdy się na nim siedzi.
- Nie spiesz się ze wstawaniem z krzesła lub łóżka, aby złapać równowagę.
- Noś buty lub kaptcie, które mają podeszwy z nacięciami odpornymi na poślizg, zakrywają pięty i na niskich obcasach o szerokiej podstawie.

## Lekarstwa

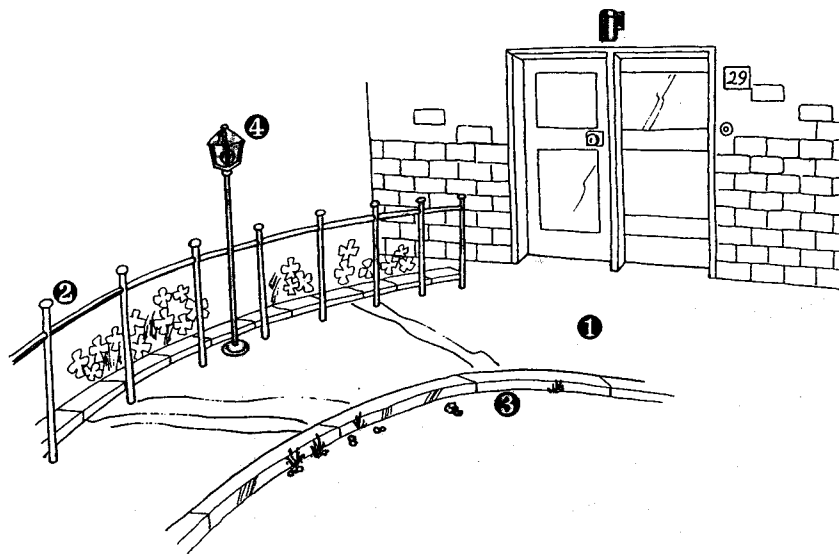
### Medications

- Pamiętaj, że niektóre lekarstwa powodują zawroty głowy i w ten sposób mogą zwiększyć skłonność do upadku.
- Przechowuj lekarstwa w szafce lub kredensie zamkniętym na klucz, pozostawiając je w oryginalnym opakowaniu.
- Jeśli nie masz pewności co do swoich lekarstw, zwróć się w tej sprawie do lekarza lub apteki. Mogą oni także sprawdzić wszelkie lekarstwa po ich dacie ważności, aby określić, czy można ich bezpiecznie używać.

## Na zewnątrz

### Outside

- 1\* Rozważ pomalowanie śliskich ścieżek itp. farbą przeciwpoślizgową, którą można kupić w sklepach z towarami przemysłowymi (hardware stores).
- 2\* Korzystaj z poręczy, gdzie to możliwe; załóż je przy stopniach i schodach.
- Rozważ zrobienie ramp w miejscach, gdzie znajdują się schodki.
- 3\* Co byś powiedział(a) na podwyższony ogród – oszczędziłoby Ci to schylania się!
- Dostępnych jest wiele narzędzi i “przyrządów” ogrodniczych dla osób, które mają problemy.
- 4\* Dopilnuj, aby ścieżki były dobrze oświetlone wieczorem.



## Problemy szczególne

### Special Problems

- Jeśli masz jakieś szczególne trudności z powodu choroby lub ułomności, możesz skontaktować się z Occupational Therapist (Terapeuta Zajęciowy) w najbliższym Community Health Centre (Społeczny Ośrodek Zdrowia). Osoba taka jest specjalnie przeszkolona w udzielaniu porad co do rozkładu domu, pomocy technicznych w codziennym życiu, organizowania dostępu itp. Może być ona także w stanie pożyczyć Ci sprzęt lub zasugerować, gdzie można go zdobyć. Numer telefonu można znaleźć w białej książce telefonicznej (White Pages). W Ośrodku tym dostępna jest bezpłatna pomoc tłumacza.

## Pomoc finansowa

### Financial Assistance

- Zapytaj terapeuta zajęciowego czy przysługuje Ci pomoc finansowa w ramach programu rządowego na instalację urządzeń pomocniczych.

- 
- \* The Independent Living Centre (Ośrodek Niezależnego Życia), 600 Victoria Road, Ryde, jest służbą świadczącą ludności bezpłatne usługi i finansowaną przez NSW Health Department (Ministerstwo Zdrowia N.P.W.). Posiada on wystawy pokazujące różnorodne pomocne urządzenia/ sprzęt itp. oraz informacje o licznych producentach artykułów uwzględniających szczególne bezpieczeństwo ich użytkowników oraz pomagających osobom mającym szczególne trudności.

Z w/w Służbą możesz skontaktować się telefonicznie pod numerem (02)808-2233 i umówić się na spotkanie. Zatrudniony jest tam w pełni przeszkolony terapeuta, który zademonstruje Ci funkcjonowanie wystawianego sprzętu i udzieli wszelkich informacji.

Jeśli potrzebujesz pomocy tłumacza, zapytaj w Ośrodku, czy tłumacz może przyjść na Twoje spotkanie.

---