

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

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

Segurança no lar para os idosos

Home Safety and the Older Person



A medida que envelhecemos,
às vezes deparamos com
problemas de saúde
adicionais que nos levam a tomar
maiores precauções dentro de
casa.

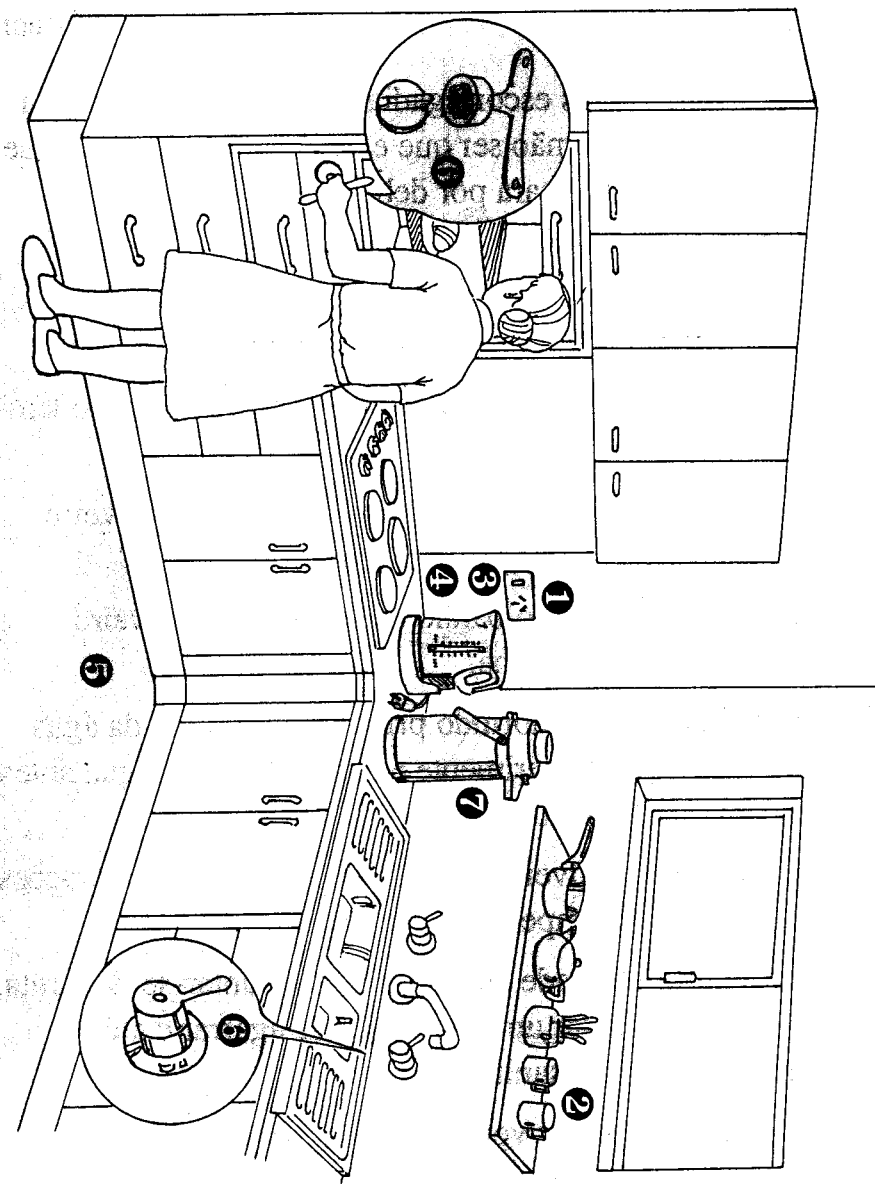
A seguir damos-lhe algumas
ideias:



Cozinha

Kitchen

- 1• Faça por ter as tomadas facilmente ao seu alcance.
- 2• Coloque o que está em uso constante em lugar de acesso rápido.
- 3• Mantenha os seus electrodomésticos longe do lava-loiça.
- 4• Ferros de engomar e chaleiras eléctricas sem fios são uma boa ideia.
- As chaleiras com bases largas são mais estáveis.
- Evite encher a chaleira até ao cimo.
- 5• Certifique-se de que o chão não é de material escorregadio e mantenha-o sempre limpo sem água, partículas de alimentos, etc.
- 6• Se tiver dificuldade em desligar os botões do fogão, etc., existem meios necessários para o ajudar.
- 7• Se tiver dificuldade em despejar o chá do bule, cafeteira, etc., existem também meios que o ajudarão nisto.* Por outro lado, pode pedir a alguém que lhe encha um termos especial em que basta pressionar a tampa (Este contém um bico no fundo evitando ter que levantar o termos para encher a chávena). Desta maneira terá água quente todo o dia.



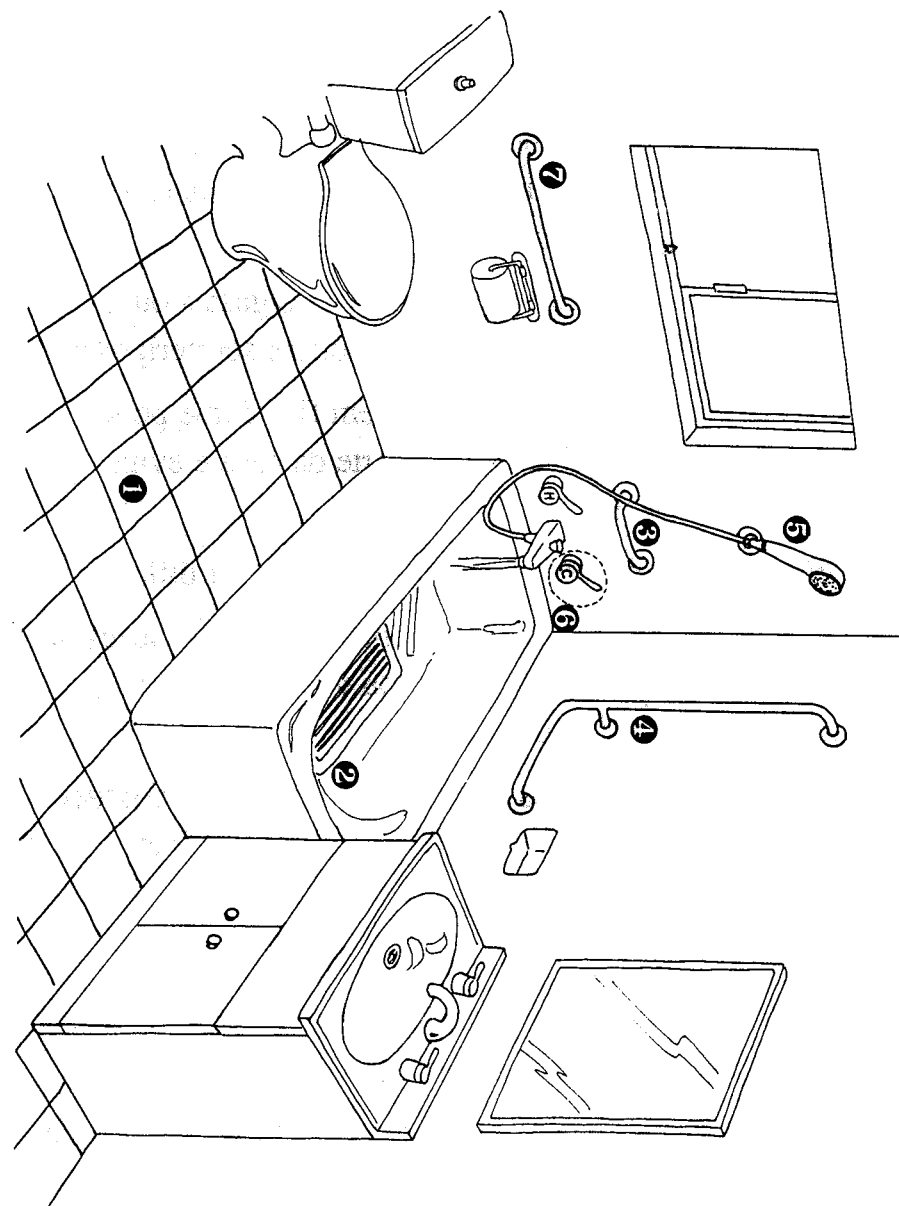
* Informação existente através do "The Independent Living Centre" (detalhes na página seguinte) ou drogarías e lojas da especialidade.

Casa de banho

Bathroom

- 1• Evite superfícies escorregadias e não tenha tapetes na casa de banho a não ser que estejam fixos ao chão (use material próprio para pôr debaixo dos tapetes, mantendo-os bem presos).
- 2• Tenha um tapete de borracha próprio para não escorregar na banheira ou no chuveiro.
- 3• Se tiver dificuldade em entrar ou sair do banho podem ser instalados varões especiais para o ajudar.
- 4• Varões para se agarrar enquanto estiver no chuveiro podem ajudá-lo a manter o equilíbrio.
- 5• Use uma cadeira do banho ou instale um chuveiro móvel de tipo telefone.
- 6• Evite queimar-se abrindo primeiro a torneira da água fria e a seguir experimente a temperatura da água antes de entrar no banho.
- O acesso ao chuveiro talvez tenha que sofrer alterações para que nada impeça a sua entrada nele.
- 7• Se tiver dificuldade ao sentar-se e levantar-se da sanita, pense em instalar um varão para se agarrar e até mandar elevar a sanita.
- A água quente por vezes sai da torneira a escaldar. Existem vários produtos para regular a temperatura da água. Para isso, informe-se melhor junto da companhia da electricidade da sua área. (local County Council).

- Evite usar electrodomésticos na casa de banho.

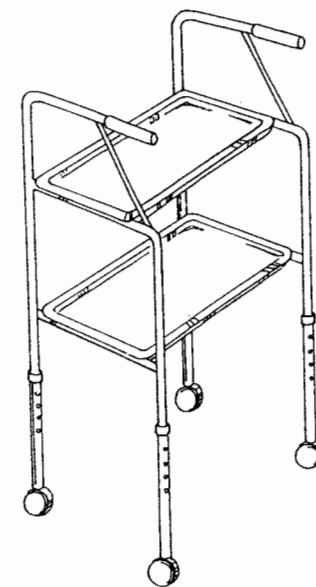


Outras áreas na casa

Other areas of the house

- Faça por ter o mínimo de mobília especialmente se tiver dificuldade em andar ou se para tal tiver que usar um aparelho.
- Evite ter tapetes no chão, ou certifique-se que estão bem colados ou presos a ele.
- Veja se tem carpetes ou alcatifas muito gastas ou tábuas do chão despregadas pois podem ser perigosas.
- A vantagem de ter um telefone sem fios é que pode levá-lo consigo para qualquer parte da casa e evita tropeçar nos fios.
- Um aspirador sem cordão eléctrico pode ser útil.
- A noite mantenha luzes suficientes pela casa: luzes de vigília ou lâmpadas quer azuis ou verdes dão um ambiente suave à noite.
- Verifique que todos os aquecedores eléctricos possuem dispositivos de segurança em especial as lareiras.
- Evite enxugar roupas e toalhas em cima de aquecedores.
- Evite usar extensões e tomadas duplas, sempre que possível use uma junta de tomadas (tripla).
- Desligue sempre aparelhos eléctricos puxando junto da tomada e não pelo fio.

- Se tiver dificuldade em andar, tente evitar transportar comida quente num tabuleiro. Pode evitar acidentes usando um pequeno carrinho de servir o chá.
- Se tem dificuldade de se sentar ou levantar, tente utilizar cadeiras com braços para facilitar os movimentos. Ou então, blocos de madeira podem elevar a altura da cadeira.



Quarto de dormir

Bedroom

- No quarto de dormir, verifique a altura da cama. É natural que precise de diminuir ou aumentar a sua altura para que se possa sentar confortavelmente à sua beira com os pés firmes no chão.
- Evite camas apoiadas em rodízios pois podem fazer com que a cama se desvie ao sentar-se.
- Ao levantar-se duma cadeira ou da cama faça-o devagar até ganhar o equilíbrio.
- Use sapatos ou pantufas com solas que não escorreguem com calcanhar alto, de salto baixo e largo.

Medicamentos

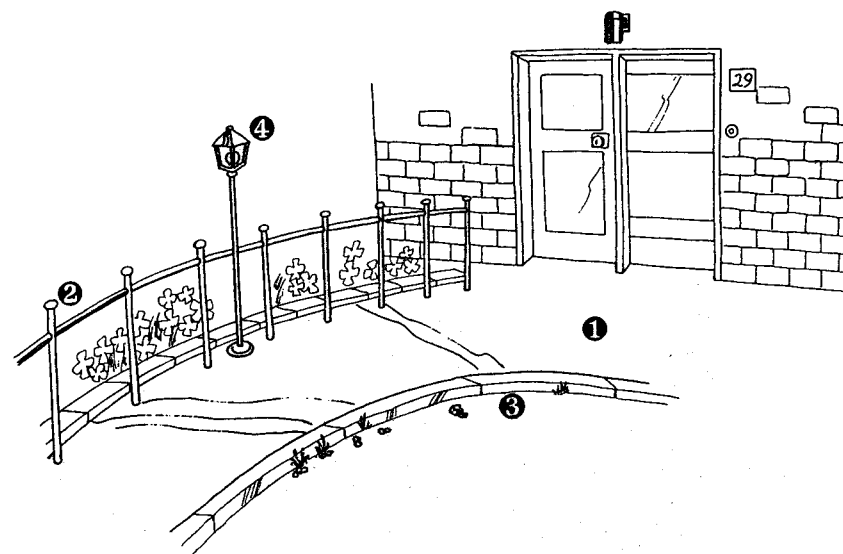
Medications

- Lembre-se que certos medicamentos causam tonturas, aumentando assim a tendência para quedas.
- Guarde os medicamentos num armário bem fechado e dentro dos frascos próprios.
- Se estiver com dúvidas sobre o seu medicamento informe-se junto do seu médico ou farmacêutico. Qualquer deles podem verificar se os seus medicamentos estão fora da data indicada (use by...) para que seja seguro tomá-lo.

No exterior

Outside

1. Pense em pintar com tinta especial que se vende nas drogeries as vedações no quintal, etc.
2. Use varões onde quer que sejam necessários - instale-os junto de degraus e escadas.
- Pense em substituir degraus por rampas.
3. E que tal ter um jardim a nível mais elevado? Isto para evitar dores nas costas.
- Existem várias ferramentas e objectos de jardinagem para quem tem problemas.
4. Verifique que as vedações do quintal estejam bem iluminadas à noite.



Problemas Especiais

Special problems

- Se tem dificuldades especiais devido a doença ou deficiência contacte um terapeuta ocupacional no Centro Comunitário de Saúde da sua área. O terapeuta é especialmente qualificado para lhe prestar conselho sobre aspectos práticos na sua casa, aparelhos para uso diário, quem lhe poderá prestar auxílio, etc. O terapeuta também lhe pode emprestar equipamento vários ou sugerir-lhe onde pode obtê-lo. Encontrará o número de telefone na lista de páginas brancas.

Assistência económica

Financial assistance

- Peça ao terapeuta se tem direito a receber assistência económica para ajudar a pagar as mudanças que fez na sua casa através de um programa subsidiado pelo governo.

-
- * O Centro "The Independent Living Centre", situado em 600 Victoria Road, Ryde está ao serviço da comunidade e é gratuito. O departamento de Saúde de N.S.W. (NSW Health Department) é quem subsidia este serviço. Existem exposições de equipamento vários que é útil, etc., e informação sobre produtos que oferecem segurança e ajudam aqueles com dificuldades específicas.

Poderá contactar o Centro através do número (02) 808-2233 e fazer uma marcação. Um dos terapeutas atendê-lo-á prestando-lhe toda a informação.

Se precisar da ajuda de um intérprete, peça no Centro que lhe marquem um intérprete para a sua próxima entrevista.
