Poglejmo in preverimo, ali je naš dom varen.



Če je odgovor »NE«, ukrepajmo!

SKUPAJ ZA ZDRAVJE



Vhod in hodnik

	DA	NE
• Dohodne poti in zunanje stopnice so ravne, brez razpok in izboklin.	○	○
• Dohodne poti, zunanje stopnice, vhod in hodnik so dobro osvetljeni.	○	○
• Vhod je brez dvignjenega praga ali je dvignjen prag označen s svetlo barvo, da ga pravočasno opazimo.	○	○
• Hodnik je brez ozkih preprog, da nam ne spodrsne ali se spotaknemo.	○	○
• Hodnik je pospravljen (brez čevljev, torb in drugih predmetov na tleh, ob katere bi se lahko spotaknili).	○	○

Ko zaslišimo zvonec na vhodnih vratih, gremo počasi proti njim.



Stopnice

	DA	NE
• Robovi stopnic so svetlo pobarvani in jasno vidni pri hoji navzgor in navzdol.	○	○
• Stopnice imajo nedrseče, ravne površine (brez obrob in preprog, ob katere bi se lahko spotaknili).	○	○
• Stopnice so pospravljene (brez čevljev, torb in drugih predmetov na njih).	○	○
• Luč in stikalo za luč sta ob vznožju in na vrhu stopnic.	○	○
• Na obeh straneh stopnic je nameščeno po eno močno držalo za roke.	○	○

Očala za branje vedno odložimo, preden gremo po stopnicah gor ali dol.

Po stopnicah ne hitimo, ker je hitenje eden glavnih vzrokov za padce.



Dnevni prostor

	DA	NE
• Vhodi v vse sobe so brez dvignjenih pragov.	○	○
• Luč lahko prižgemo, ne da bi morali stopiti v temno sobo.	○	○
• Tla so pospravljena, električni in telefonski kabli pa so napeljani ob steni za pohištvom (vendar ne pod preprogo).	○	○
• Pohištvo je nameščeno tako, da se mu ni treba izogibati vsakič, ko prečkamo sobo.	○	○
• Spodnja stran preproge je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje.	○	○

Nikoli ne hitimo, da bi prišli do stranišča, ker je hitenje eden glavnih vzrokov za padce.



Kopalnica

	DA	NE
• V kopalni kadi in tuš kabini imamo gumijasto podlogo, da nam ne spodrsne.	○	○
• Ob kopalni kadi, v tuš kabini in ob toaletni školjki so v steno pričvrščena držala, s pomočjo katerih lažje sedemo in vstanemo.	○	○
• Uporabljamo sedež za kopalno kad ali tuš kabino ter nastavek za toaletno školjko, če je to potrebno.	○	○
• Spodnja stran kopalniških preprog je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje.	○	○

Če so tla kopalnice mokra, jih takoj pobrišemo, da nam ne spodrsne.



Kuhinja

	DA	NE
• Lonce, posode in stvari, ki jih pogosto uporabljamo, imamo shranjene v višini pasu, da se nam ni treba preveč sklanjati ali stegovati navzgor.	○	○
• Težje posode in predmete imamo shranjene v spodnjih omaricah, lažje pa v zgornjih.	○	○
• Namesto stola vedno uporabljamo stabilno pručko z eno ali dvema stopnicama in držalom za roke, da bi dosegli predmete na višjih policah.	○	○

Vstajamo počasi: na postelji se najprej usedemo in potem počasi vstanemo, da se nam ne zvrti.

Če se nam kaj polije, tla takoj pobrišemo, da nam ne spodrsne.



Spalnica

	DA	NE
• Postelja je primerno visoka (vsaj 50 cm), da z nje brez težav vstajamo in se nanjo usedamo.	○	○
• Na postelji imamo pričvrščen poseben ročaj ali ograjico, ki nam ob vstajanju s postelje služi kot opora.	○	○
• Spodnja stran preproge ob postelji je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje.	○	○
• S postelje z lahkoto dosežemo stikalo, da prižgemo luč v spalnici.	○	○
• Nočne lučke so nameščene tako, da osvetljujejo pot od spalnice do kopalnice.	○	○
• Pot med spalnico in kopalnico je dobro prehodna in brez ovir.	○	○

KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO, DA PREPREČIMO PADCE?



Uporabljamo brezžični telefon in ga imamo vedno ob sebi, da nam ob zvonjenju ni treba vstajati; v njem imamo shranjene številke za nujne primere (reševalna služba, gasilci, policija, svojci ...).



Kadar pregori žarnica na stropu ali želimo doseči predmete na višjih policah, prosimo mlajšega sorodnika ali soseda, da nam pri opravilu pomaga.



Obuti smo v copate ali čevlje na ježke z nizkimi in nedrsečimi podplati ter nizko peto, ki se nam dobro prilegajo.



Redno uporabljamo sprehajalno palico, bergle, hodulje ali drug pripomoček za hojo, ki nam ga je priporočil zdravnik ali fizioterapevt.



Posvetujemo se z osebnim zdravnikom, če smo zaradi zdravil omotični, nestabilni ali bolj utrujeni kot običajno.



Kontroliramo vid vsaj enkrat letno ter uporabljamo očala za blizu in daleč tako, kot nam je naročil zdravnik.



Enkrat letno se pogovorimo z osebnim zdravnikom ali drugim zdravstvenim delavcem o lastni oceni tveganja za padce.

Obiščite spletno stran **skupajzazdravje.si**, kjer boste dobili vse potrebne podatke in informacije o brezplačnem preventivnem programu, ki vam bo pomagal do bolj zdravega življenjskega sloga.

Za več splošnih informacij o aktivnem in zdravem staranju priporočamo ogled spletne strani **podprimostarejse.si.**

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje