

Άλλες συμβουλές για την ασφάλειά σας

- Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας τακτική άσκηση. Η άσκηση βελτιώνει την ισορροπία και βοηθά στον καλύτερο συντονισμό των κινήσεών σας.
- Ζητήστε από το γιατρό ή από το φαρμακοποιό σας να ελέγχει όλα τα φάρμακά σας, ακόμα και αυτά που λαμβάνετε χωρίς συνταγή. Κάποια είναι πιθανόν να σας προκαλούν υπνηλία ή ζάλη.
- Θα πρέπει να επισκέπτεστε τον οφθαλμίατρό σας τουλάχιστον μια φορά το χρόνο. Η μειωμένη όραση αυξάνει τον κίνδυνο των πτώσεων.
- Μη χρησιμοποιείτε ρούχα υπερβολικά μακριά ή φαρδιά.
- Προτιμήστε να χρησιμοποιείτε παπούτσια σταθερά με αντιολισθητικές σόλες και αποφύγετε τα αθλητικά παπούτσια με χοντρές σόλες.



ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΥΧΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Είναι καλό να αισθανόμαστε ασφαλείς στο σπίτι μας όμως είναι σημαντικό να συνεχίζουμε τις κοινωνικές μας δραστηριότητες σε οποιαδήποτε ηλικία. Η συναναστροφή με άλλα άτομα και οι διάφορες ασχολίες και δραστηριότητες αυξάνουν την ποιότητα ζωής, την ενέργεια και την ευεξία μας.

Στοιχεία Επικοινωνίας:

Υπουργείο Υγείας

Γωνία Χείλωνος 1 & Μετοχίου 17

1448 Λευκωσία

Τηλ.: 22605300



ΓΤΠ 117/2012-10.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Imprinta Ltd



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Χρήσιμες συμβουλές
για τα άτομα τρίτης ηλικίας



Μικρές αλλαγές στο χώρο του σπιτιού
για μέγιστη δική σας ασφάλεια

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Οι περισσότεροι τραυματισμοί στην τρίτη ηλικία οφείλονται κυρίως σε πτώσεις, σε ατυχήματα από φωτιά και καυτά αντικείμενα, σε πνιγμούς και δηλητηριάσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι σημαντικός αριθμός τραυματισμών στα άτομα τρίτης ηλικίας οφείλεται σε τροχαία ατυχήματα.

Γενικές συστάσεις

1. Σημειώστε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης με μεγάλα γράμματα και κρατήστε πάντα τον κατάλογο αυτό κοντά σε μια τηλεφωνική συσκευή.
2. Καλό θα είναι να προμηθευτείτε μια ασύρματη τηλεφωνική συσκευή. Εξετάστε ακόμα το ενδεχόμενο να προμηθευτείτε και να χρησιμοποιείτε μια συσκευή ειδοποίησης με την οποία θα μπορείτε να καλέσετε βοήθεια σε περίπτωση που πέσετε και δεν μπορείτε να σηκωθείτε.
3. Εγκαταστήστε ανιχνευτές καπνού.
4. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε μικρά χαλάκια και βεβαιωθείτε ότι οι άκρες των χαλιών δεν είναι ανασηκωμένες.
5. Ο φωτισμός στο σπίτι πρέπει να είναι ομοιόμορφος. Αν υπάρχουν χώροι που είναι σκοτεινοί, προσθέστε φώτα και όπου υπάρχουν πολύ φωτεινά παράθυρα ή πόρτες, τοποθετήστε ελαφρές κουρτίνες ώστε να μειωθεί το έντονο φως.
6. Απομακρύνετε αντικείμενα που δυσκολεύουν τη διακίνησή σας στο σπίτι.
7. Αν έχετε σκάλες στο σπίτι μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στα σκαλοπάτια, όπως π.χ. γλάστρες, παπούτσια κτλ. γιατί παρεμποδίζουν το ανεβοκατέβασμα και πιθανόν να προκαλέσουν ατύχημα. Εάν δεν υπάρχει ήδη, τοποθετήστε κουπαστή στη σκάλα για στήριγμα όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε. Μην κουβαλάτε ποτέ αντικεί-

μενα τα οποία σας εμποδίζουν να δείτε το επόμενο σκαλοπάτι. Οι σκάλες πρέπει να ομαλές και καθόλου ολισθηρές.

8. Προτιμήστε να τοποθετείτε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά σε ντουλάπια στα οποία έχετε εύκολη πρόσβαση ώστε να μη χρειάζεται να χρησιμοποιείτε σκάλα ή σκαμνάκι.
9. Θυμηθείτε να κλείνετε πάντα τα συρτάρια ή τις πόρτες από τις ντουλάπες για μην υπάρχει περίπτωση να σκοντάψετε ή να χτυπήσετε.
10. Μην τοποθετείτε ποτέ απορρυπαντικά κοντά σε τρόφιμα.
11. Βεβαιωθείτε ότι κλείνετε τις συσκευές γκαζιού μετά από κάθε χρήση.

Ασφάλεια στο μπάνιο

1. Αν νοιώσετε ζάλη ή τάση για ζάλη αποφύγετε να μπειτε στο μπάνιο. Κάντε το όταν θα αισθανθείτε καλύτερα.
2. Βεβαιωθείτε ότι το πάτωμα είναι στεγνό.
3. Φροντίστε να τοποθετήσετε χειρολαβή στο μπάνιο ή στο ντους και χρησιμοποιήστε ειδικό καρεκλάκι αν το χρειάζεστε.
4. Τοποθετήστε στο μπάνιο/ντους αντιολισθητικά πατάκια μπάνιου.
5. Μην έχετε ποτέ μαζί σας στο μπάνιο συσκευή που λειτουργεί με ρεύμα.
6. Μην κλειδώνετε ποτέ την πόρτα του μπάνιου.

Στατιστικές έρευνες δείχνουν ότι στις χώρες της ΕΕ περίπου 30.000 τραυματισμοί στο σπίτι μεταξύ ατόμων ηλικίας 65+ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ!

Ασφάλεια στο υπνοδωμάτιο

1. Όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι ή από καθιστή θέση, κάντε το με αργές κινήσεις. Προτού σηκωθείτε μείνετε για λίγο καθισμένοι στην άκρη του κρεβατιού ή της καρέκλας και βεβαιωθείτε ότι δεν ζαλίζεστε.
2. Φροντίστε στο υπνοδωμάτιό σας να υπάρχει επαρκής φωτισμός.
3. Φροντίστε τα συρτάρια που χρησιμοποιείτε να μην είναι χαμηλότερα από το ύψος των γονάτων σας και ψηλότερα από το ύψος του στήθους.
4. Τοποθετήστε τα ρούχα και τα παπούτσια σας σε σημείο με εύκολη πρόσβαση.
5. Φροντίστε να έχετε δίπλα σας τηλεφωνική συσκευή.
6. Μη καπνίζετε στο υπνοδωμάτιο και ιδιαίτερα στο κρεβάτι.
7. Αφήνετε πάντα κάποιο φως αναμμένο κατά τη διάρκεια της νύχτας.

