

Γενικοί κανόνες ασφάλειας για το σπίτι

Φροντίζοντας ορισμένες λεπτομέρειες στο περιβάλλον που κινείται ο ηλικιωμένος μπορούν να αποτραπούν συνήθη ατυχήματα και τραυματισμοί.

Έτσι, καλό είναι:

- Οι μοκέτες και τα χαλιά να είναι κολλημένα στο πάτωμα με ταινία διπλής όψεως
- Στο δάπεδο να τοποθετηθούν αντιολισθητικές επιφάνειες, ανθεκτικές και εύκολα πλενόμενες
- Όλα τα καλώδια των ηλεκτρικών συσκευών να είναι στερεωμένα κατά μήκος των τοίχων
- Στα διαφορετικά επίπεδα του σπιτιού να υπάρχει διαφορά χρώματος και να τοποθετηθούν ευδιάκριτα τελειώματα στα σκαλοπάτια
- Τα μικρόεπιπλα να τακτοποιηθούν σε σημεία που δεν εμποδίζουν την ελεύθερη διέλευση
- Ο φωτισμός να είναι επαρκής σε όλους τους χώρους, διαφορετικά να ενισχύεται, ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα λόγω κακής ορατότητας
- Στις εξωτερικές ή/και εσωτερικές σκάλες του σπιτιού, κιγκλιδώματα προδιαγραφής να τοποθετηθούν για πιο εύκολη άνοδο και κάθοδο
- Προστατευτικές μπάρες να τοποθετηθούν στους χώρους που κινείται ο ηλικιωμένος, εφόσον κρίνεται απαραίτητο
- Τα βοηθήματα μετακίνησης να βρίσκονται πάντα σε απόσταση τέτοια που να μπορεί ο ηλικιωμένος να τα πιάσει
- Σύστημα πυρασφάλειας να τοποθετηθεί, ιδιαίτερα σε χώρους υψηλού κινδύνου
- Κουδούνι κινδύνου να εγκατασταθεί, ώστε να ειδοποιείται άμεσα ο φροντιστής σε περίπτωση ανάγκης
- Οι κλειδαριές, ιδιαίτερα του μπάνιου, να ακινητοποιηθούν σε θέση ανοιχτή, με ταινίες, για να εξασφαλίζεται η πρόσβαση του φροντιστή σε περίπτωση ατυχήματος.

Ασφάλεια στο μπάνιο

Το μπάνιο συχνά αποδεικνύεται ο πιο επικίνδυνος χώρος του σπιτιού.

Για την προστασία του ηλικιωμένου, χρήσιμο θα ήταν να τοποθετηθούν:

- Λαβές ασφαλείας στην μπανιέρα
- Αντιολισθητικό πατάκι στο εσωτερικό της μπανιέρας, αλλά και στο δάπεδο μπροστά από αυτήν
- Σανίδα μπάνιου ή αναδιπλούμενο σκαμνί τοίχου για το ντους
- Μπάρες στήριξης στα πλαϊνά της λεκάνης ή πλαίσιο τουαλέτας
- Ανυψωτικό κάθισμα λεκάνης, ώστε το άτομο να κάθεται

- Επιπλέον, ο θερμοστάτης στο θερμοσίφωνα να είναι σε χαμηλούς βαθμούς, ώστε το νερό να μην είναι αρκετά ζεστό να κάψει τον ηλικιωμένο που θα επιχειρήσει να ανοίξει μόνος του τη βρύση.

Ασφάλεια στην κουζίνα και το υπνοδωμάτιο

Ακόμα και σε αυτούς τους χώρους μικρές προσαρμογές είναι απαραίτητες. Προτείνονται:

- Η τοποθέτηση χρονοδιακόπτη στην ηλεκτρική κουζίνα για την αποφυγή κινδύνου πυρκαγιάς, αν ξεχάσει ο ηλικιωμένος το ρεύμα ανοιχτό
- Η τοποθέτηση όλων των αντικειμένων που τακτικά χρησιμοποιεί (κατσαρόλες, πιάτα, τρόφιμα κ.λπ.) σε χαμηλά ράφια και ντουλάπια, αφού συχνά τα άτομα της Γ' Ηλικίας ανεβαίνουν σε σκαμνί για να τα φτάσουν, με σοβαρό κίνδυνο να πέσουν και να τραυματιστούν
- Η χρήση κυλιόμενου τραπεζιού για την ασφαλή μεταφορά του φαγητού, σκευών ή άλλων αντικειμένων.
- Η τοποθέτηση λαβής στο κρεβάτι, ώστε ο ηλικιωμένος να γυρνάει με ευκολία το βράδυ και να σηκώνεται με ασφάλεια το πρωί
- Η ρύθμιση του κρεβατιού σε κατάλληλο ύψος και φροντίδα ώστε αυτό, όπως και οι καρέκλες, να είναι σταθερά για την ασφαλή χρήση τους.

Για την ένδυση - απόδυση

- Προτιμώμενα είναι ρούχα άνετα και ευκολοφόρετα που δε χρειάζονται σιδέρωμα. Ενδύματα εφαρμοστά, με στενό λαιμό να αποφεύγονται και αν υπάρχουν κουμπιά να είναι μεγάλα και να βρίσκονται στο μπροστινό μέρος των ρούχων. Προτιμότερη είναι η χρήση φερμουάρ ή Velcro
- Τα παπούτσια να είναι κλειστά, χωρίς τακούνι και χωρίς κορδόνια για ασφαλές περπάτημα
- Η διαδικασία της ένδυσης να πραγματοποιείται στην καθιστή θέση με τα πόδια σε διάσταση για καλύτερη ισορροπία ή σε άλλη θέση που εξασφαλίζει καλή ισορροπία
- Η διαδικασία διευκολύνεται όταν πρώτα ενδύεται η αδύναμη πλευρά του ατόμου και κατά την απόδυση όταν πρώτα αφαιρούνται τα ρούχα από την ισχυρή πλευρά
- Κατά την απόδυση τα παπούτσια καλό είναι να αφαιρούνται τελευταία, ώστε αν χρειάζεται να σηκωθεί ο ηλικιωμένος, το πόδι να είναι σταθερό.
- Βοηθήματα, όπως ο καλτσοφορετής και το ειδικό κόκαλο παπουτσιών με μακριά λαβή, επιτρέπουν στον ηλικιωμένο που δυσκολεύεται να σκύβει, να ντυθεί ανεξάρτητα και με ασφάλεια.

Για την προσωπική υγιεινή και φροντίδα εαυτού

- Ένα δοχείο νυχτός μπορεί να φανεί χρήσιμο όταν προκύπτει ανάγκη χρήσης της τουαλέτας το βράδυ
- Ένα σφουγγάρι με μακριά λαβή αποτρέπει το άτομο να σκύβει, με κίνδυνο να χάσει την ισορροπία του στο μπάνιο
- Οι σπόγγοι με θήκες είναι επίσης χρήσιμοι για να μην πέφτει το σαπούνι
- Το μπουρνούζι προσφέρει ένα αποτελεσματικό και ασφαλές σκούπισμα
- Η χρήση ξυριστικής μηχανής είναι πιο ασφαλής για το ξύρισμα
- Η εφαρμογή ενός κορδονιού για να κρεμά στο λαιμό τα γυαλιά του ή ο τακτικός έλεγχος της μπαταρίας των ακουστικών είναι διαδικασίες απαραίτητες για την αποτελεσματική φροντίδα των βοηθημάτων του και, κατά συνέπεια, την καλύτερη δυνατή όραση και ακοή.

Για τη σίτιση και προετοιμασία φαγητού

- Ένας μεγεθυντικός φακός επιτρέπει στον ηλικιωμένο να διακρίνει λεπτομέρειες που αναγράφονται στα προϊόντα, σημαντικές για την υγεία του, όπως η ημερομηνία λήξης ή συστατικά που δεν επιτρέπεται να καταναλώσει
- Κομψά πλαστικά πιάτα και ποτήρια που δε σπάνε είναι ασφαλέστερα για τη χρήση από ηλικιωμένα άτομα
- Κονσέρβες που υπάρχουν στο σπίτι δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να γευματίζει όταν δεν αισθάνεται αρκετά καλά για να μαγειρέψει
- Ένα «βοηθητικό χέρι» (reacher) επιτρέπει στον ηλικιωμένο να προσεγγίσει αντικείμενα που βρίσκονται σε μεγάλο ύψος ή έχουν πέσει και δυσκολεύεται να σκύψει για να τα πιάσει
- Τα υγρά ή άλλες ουσίες που χύνονται στο πάτωμα πρέπει αμέσως να καθαρίζονται, για να μην προκληθεί ατύχημα αργότερα
- Η εφαρμογή προγραμματισμού δράσης, π.χ. συγκέντρωση στον πάγκο όλων των απαραίτητων υλικών για την προετοιμασία του φαγητού, απλοποιεί τη δραστηριότητα και την κάνει πιο ασφαλή
- Η σταθεροποίηση των αγκώνων στο τραπέζι κατά τη σίτιση επιτρέπει πιο επιδέξια χρήση των μαχαιροπήρουνων από τον ηλικιωμένο, ειδικά σε περιπτώσεις όπου υπάρχει τρόμος.

Για τα ψώνια και φροντίδα του σπιτιού

- Η χρήση καροτσιού λαϊκής για τη μεταφορά των αγαθών είναι προτιμότερη για τα ηλικιωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα αστάθειας.

Για την επικοινωνία

- Η τηλεφωνική συσκευή με μεγάλα κουμπιά είναι πιο εύχρηστη για τους ηλικιωμένους
- Η ρύθμιση ταχείας κλήσης προς νούμερα έκτακτης ανάγκης διευκολύνει τον ηλικιωμένο να αναζητήσει βοήθεια σε στιγμές όπου μπορεί να υπάρχει σύγχυση
- Ένας κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνα (φροντιστή, γιατρού κ.λπ.) με ευδιάκριτα, μεγάλα γράμματα δίπλα στην τηλεφωνική συσκευή εξυπηρετεί επίσης
- Η αυξημένη ένταση στο κουδούνι ή μια συσκευή με φως που ανάβει όταν χτυπά το τηλέφωνο ή η εξώπορτα βοηθά το άτομο με μειωμένη ακοή να είναι αυτόνομο και συνεπές στην επικοινωνία του.

Για τη μετακίνηση

Το βοήθημα βάδισης που πιθανώς χρησιμοποιεί ο ηλικιωμένος να είναι σε κατάλληλο ύψος, ανάλογο με τη σωματική του διάπλαση και να έχει οπωσδήποτε λαστιχένιο παπουτσάκι για την ασφάλειά του.