

Rizikové faktory doma a v okolí: Bezpečný domov

- Pro zhodnocení bezpečnosti a návržení konkrétních doporučení k jejímu zvýšení se obraťte na ergoterapeuta.
- Zkontrolujte, zda je veškeré domácí bezpečnostní vybavení náležitě instalováno a zda správně funguje.
- O pomoc s opravami v domácnosti požádejte příbuzného, přítele, řemeslníka nebo dobrovolníka.
- Zkontrolujte, zda je detektor kouře a oxidu uhelnatého náležitě instalován a zda správně funguje (kontaktujte místní hasičský sbor, potřebujete-li pomoci).

Častěji používané předměty mějte snadno na dosah.

Rozlité tekutiny vždy ihned uklidte.

- Zajistěte si snadný přístup k telefonu. Pokud možno u sebe mějte bezdrátový či mobilní telefon.
- Zvažte koupi tísňového systému (SOS tlačítka).

Venku

- Ujistěte se, že všechny schody na cestě k vám domů mají zábradlí a jsou v dobrém stavu.
- Ujistěte se, že přístupové cesty k vašemu domu jsou v dobrém stavu, bez listů, ledu či sněhu.
- Ujistěte se, že všechny vchody/východy jsou ze všech stran dobře osvětleny.

Vyhýbejte se židlím s kolečky

Používejte židli či sedačku s pevnou zádovou opěrkou, sedákem a područkami.

Předměty, které jsou na podlaze nebo vysoko, si podávejte podavačem s dlouhou rukojetí.

Lampičku u postele mějte snadno na dosah.

Zvažte instalaci madla u postele, aby se vám lépe uléhalo a vstávalo.

Odstraňte z domácnosti haraburdí včetně elektrických kabelů a obuvi.

Zvažte používání židle do sprchy a ruční sprchy, abyste se mohli mýt v sedě.

Zvažte instalaci madel vedle toalety a v blízkosti sprchy či vany.

Ve vaně či sprše vždy používejte protiskluzovou podložku.

Instalujte zábradlí po obou stranách schodiště a ujistěte se, že je v dobrém stavu.

Mějte dobře osvětlené schodiště.

Natřete hrany schodů nebo je polepte barevnou páskou, aby byly dobře vidět. Sledujte stav pásky, protože o odlepující se pásku můžete zakopnout.

Zvažte používání nástavců na zvýšení nábytku nebo speciálních zvedáků (Stand-N-Go). Vyhýbejte se příliš nízkým židlím a pohovkám, z nichž se špatně vstává.

- Mějte celou domácnost dobře osvětlenou.
- Zvažte použití silnějších žárovek pro lepší osvětlení.
- K zlepšení viditelnosti zvažte instalaci nočního osvětlení.

Odstraňte koberce a koberečky, o něž byste mohli zakopnout. Zbývající koberce by měly být přilepené oboustrannou páskou.

Rizikové faktory doma a v okolí: Bezpečí v okolí domova

- V supermarketu se přidržujte nákupního vozíku.
- Pozor na kluzké podlahy a rozlité tekutiny.

Pozor na cesty pro pěší plné překážek a lidí.

Zvažujete-li použití skútru nebo elektrického vozíku, kontaktujte ergoterapeuta ohledně výběru toho správného.

Ve veřejných prostorech využívejte zábradlí, je-li dostupné.

Zeptejte se fyzioterapeuta, zda by pro vás bylo vhodné 4-kolové chodítko, ideálně se sedákem a košíkem, do kterého můžete ukládat nákupy a další předměty.

Zjistěte, kde si můžete na procházce nebo při čekání na autobus sednout a odpočinout.

Buďte opatrní při chůzi po mokřém či kluzkém listí nebo trávě.

- Ohledně pomoci s dopravou se obraťte na komunitní, sociální či církevní skupiny. Splňujete-li kritéria, požádejte místní dopravce o přístup k programům bezbariérové dopravy.
- Používáte-li veřejnou dopravu, požádejte řidiče, aby počkal, než se posadíte, a pak teprve se rozjel.

- Při náledí zvažte nošení nesmeků na obuv, např. značky Yaktrax, ICETrekkers, či MICROspikes. Zakoupíte je v obchodech se sportovním zbožím.
- Kontaktujte místní úřad, potřebujete-li pomoc s odklizením sněhu na chodníku před vašim domem.