

فهرست کنترل جلوگیری از افتادن و زمین خوردن

کنترل ایمنی: فهرست کنترل برای جلوگیری از افتادن و زمین خوردن در خانه

همه ساله تعداد کثیری از افراد در خانه خود به زمین می افتند. خیلی از آنها با آسیب های شدید مواجه شده و یا بر اثر افتادن ناتوان و معلول می شوند. عامل افتادن و زمین خوردن معمولاً مخاطراتی در محیط خانه هاست که برطرف کردن آنها آسان است. با استفاده از این فهرست کنترل، محیط خانه خود را بررسی کرده و ببینید آیا هیچکدام از عوامل خطرآفرین ذکر شده را دارید یا خیر. اگر این عوامل را در خانه خود پیدا کردید، از نکات ارائه شده استفاده کرده و مشکل را برطرف کنید. شما می توانید برای ایمن تر کردن محیط خانه خود و آسان تر ساختن حرکت در آن از دوستان یا فامیل کمک بگیرید.

کف ها — کف هر اتاق را بررسی کنید.

سوال: آیا وقتی در یک اتاق راه می روید مجبور هستید مبلمان و اثاثیه را دور بزنید؟
از یک نفر بخواهید مبلمان و اثاثیه را جابجا کند تا مانعی در مسیر حرکت شما وجود نداشته باشد.

سوال: آیا در کف اتاق قالیچه انداخته اید؟
قالیچه ها را بردارید یا زیر آنها چسب دوطرفه یا زیر اندازه های ضد سر خوردن بزنید تا جابجا نشوند.

سوال: آیا کاغذ، کتاب، حوله، کفش، جعبه، ملحفه یا چیزهای دیگر روی کف قرار دارند؟
چیزهایی را که روی کف زمین قرار گرفته اند بردارید. هیچوقت نباید اشیای مختلف را روی کف اطاق بگذارید.

سوال: آیا مجبور هستید از روی سیم و کابل ها (مانند سیم تلفن یا سیم چراغ) حرکت کرده یا آنها را دور بزنید؟
سیم ها و کابل ها را نزدیک دیوار بصورت یک حلقه ببچید یا چسب بزنید تا پای شما به آنها گیر نکند.

پله ها و راه پله ها — پله هایی که در داخل و بیرون خانه شما وجود دارند را بررسی کنید.

سوال: آیا کاغذ، کفش، کتاب یا چیزهای دیگر روی پله ها قرار دارند؟
اشیائی که روی پله ها هستند را بردارید. هیچوقت نباید اشیای مختلف را روی پله ها بگذارید.

سوال: آیا برخی از پله ها شکسته اند یا سطح آنها هم اندازه بقیه پله ها نیستند؟
پله های نا صاف یا پله هایی شکسته را تعمیر کنید.

سوال: آیا لامپ روشنایی راه پله سوخته است؟
از یک دوست یا فامیل بخواهید لامپ آنرا برای شما عوض کند.

سوال: آیا موکت روی پله ها سست یا پاره شده است؟
مطمئن شوید که موکت یا پوشش تک تک پله ها محکم به پله چسبیده باشد، یا اینکه موکت را برداشته و نوارهای لاستیکی ضد سر خوردن روی پله ها نصب کنید.

سوال: آیا نرده دور پله شل یا خراب است؟ آیا فقط در یک طرف پله ها نرده دارید؟
نرده های شل را محکم کرده یا نرده های جدید نصب کنید. مطمئن شوید که در هر دو طرف پله ها و به اندازه طول راه پله نرده وجود داشته باشد.

آشپزخانه — آشپزخانه و بخشی از خانه که در آن غذا می خورید را بررسی کنید.

سوال: آیا چیزهایی که بیشتر استفاده می کنید در قفسه ها یا کابینت های بالا هستند؟
وسایل داخل قفسه ها را جابجا کنید. چیزهایی را که بیشتر استفاده می کنید در قفسه های پایین تر (در ارتفاع کمر یا حول و حوش آن) قرار دهید.



سوال: آیا چهارپایه شما تعادل ندارد؟

اگر حتماً لازم است از چهارپایه استفاده کنید، مدل هایی را تهیه کنید که میله جای دست دارند. هرگز بجای چهارپایه از صندلی استفاده نکنید.

دستشویی و حمام ها — تمام دستشویی ها و حمام های خانه را بررسی کنید .



سوال: آیا کف وان یا کف قسمت دوش لیز است؟

یک کفی ضد سر خوردن بگذارید یا نوارهای چسب دار در کف وان یا قسمت دوش نصب کنید.

سوال: آیا وقتی می خواهید داخل وان رفته یا از آن بیرون بیایید یا وقتی می

خواهید از روی توالت بلند شوید نیاز به تکیه گاه دارید؟

داخل وان و کنار توالت نرده های مخصوص گرفتن دست نصب کنید.

اتاق خواب ها — تمام اتاق خواب های خانه را بررسی کنید.

سوال: آیا دست شما براحتی به چراغ کنار تخت خواب نمی رسد؟

چراغ را به تخت نزدیک تر کنید تا راحت تر به آن دسترسی داشته باشید.

سوال: آیا مسیر تخت خواب شما به دستشویی تاریک است؟

از چراغ خواب استفاده کنید تا بتوانید مسیر راه رفتن خود را ببینید. بعضی چراغ خواب ها در بازار موجودند که بعد از تاریک شدن هوا خودبخود روشن می شوند.

کارهای دیگری که می توانید برای جلوگیری از افتادن انجام دهید

- مرتب ورزش کنید. ورزش و نرمش شما را قوی کرده و تعادل و هماهنگی حرکتی شما را بهتر خواهد کرد.
- از یک پزشک یا داروساز بخواهید تمام داروهای مصرفی شما، حتی داروهای غیر نسخه ای را بررسی کند. بعضی داروها می توانند باعث خواب آلودگی و یا سرگیجه شوند.
- حداقل سالی یکبار برای معاینه چشم پیش چشم پزشک بروید. ضعف بینایی می تواند خطر افتادن را افزایش دهد.
- از حالت نشسته یا دراز کشیده، آهسته بلند شوید.
- چه در داخل خانه و چه در بیرون خانه کفش بپوشید. از پابرهنه راه رفتن یا پوشیدن دمپایی خودداری کنید.
- روشنایی داخل خانه خود را بیشتر کنید. لامپ های دارای نور بیشتر نصب کنید.
- در قسمت های تاریک چراغ نصب کنید. ایمن ترین حالت وقتی است که روشنایی تمام قسمت های یک اتاق یکنواخت باشد.
- شماره تلفن های اضطراری را بصورت درشت نوشته و در کنار هر دستگاه تلفن قرار دهید.
- نزدیک کف اتاق یک تلفن قرار دهید تا اگر افتادید و قادر به بلند شدن نبودید از آن استفاده کنید.