



## POGLEJMO IN PREVERIMO, ALI JE NAŠ DOM VAREN?

Če je odgovor »NE«, ukrepajmo!

DA NE

### VHOD

❖ vhod, zunanje stopnice in dohodne poti so dobro osvetljeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ vhod je brez dvignjenega praga ali je dvignjeni prag označen s svetlo barvo, da ga pravočasno opazimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ predsoba je dobro osvetljena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ predsoba je brez ozkih preprog, da nam ne spodrsne ali se spotaknemo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ predsoba je pospravljena (brez čevljev, torb in drugih predmetov na tleh, ob katere bi se lahko spotaknili)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### STOPNICE

❖ robovi stopnic so svetlo pobarvani in jasno vidni pri hoji navzgor in navzdol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ stopnice imajo nedrseče, ravne površine (brez obrob in preprog, ob katere bi se lahko spotaknili)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ stopnice so pospravljene (brez čevljev, torb, in drugih predmetov na njih)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ stikalo za luč je ob vznožju in še eno na vrhu stopnic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ na obeh straneh stopnic je nameščeno po eno močno držalo za roke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ očala za branje vedno odložimo, preden gremo po stopnicah gor ali dol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ nikoli ne hitimo, ko hodimo po stopnicah, ker je hitenje eden glavnih vzrokov za padce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### DNEVNI PROSTOR

❖ vhodi v vse sobe so brez dvignjenih pragov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ luč lahko prižgemo, ne da bi morali stopiti v temno sobo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ tla so pospravljena, električni in telefonski kabli pa so napeljeni ob steni za pohištvom (vendar ne pod preprogo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ pohištvo je nameščeno tako, da se mu ni treba izogibati vsakič, ko gremo preko sobe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ spodnja stran preprog je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### KUHINJA

❖ lonce, posode in stvari, ki jih pogosto uporabljamo, imamo shranjene tako, da se nam ni treba preveč sklanjati ali stegovati navzgor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
❖ težje posode in predmete imamo shranjene v spodnjih omaricah, lažje pa v zgornjih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

❖ namesto stola vedno uporabljamo stabilno pručko z eno ali dvema stopnicama in držalom za roke, da bi dosegli predmete na višjih policah	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ če se nam kaj polije, takoj pobrišemo tla, da nam ne spodrsne	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>SPALNICA</b>	
❖ postelja je primerno visoka (vsaj 50 cm), da z nje brez težav vstajamo in se usedamo	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ na postelji imamo pričvrščen poseben ročaj ali ograjico, da se ob vstajanju s postelje opremo nanj/o	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ s postelje z lahkoto dosežemo stikalo, da prižgemo luč v spalnici	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ nočne lučke so nameščene tako, da osvetlujejo pot iz spalnice do kopalnice	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ pot med spalnico in kopalnico je dobro prehodna in brez ovir	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ spodnja stran preproge ob postelji je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>KOPALNICA</b>	
❖ spodnja stran kopalniških preprog je gumijasta ali ima nalepljen dvostranski samolepilni trak, ki preprečuje drsenje in spotikanje	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ v kopalni kadi in tuš kabini imamo gumijasto podlogo, da nam ne spodrsne	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ ob kopalni kadi in toaletni školjki so v steno nameščena držala, da lažje sedemo in vstanemo	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ uporabljamo nastavek za toaletno školjko, sedež za kopalno kad ali tuš kabino, če jih potrebujemo	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ če so tla kopalnice mokra, jih takoj pobrišemo, da nam ne spodrsne	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
<b>KAKO ŠE LAHKO NAREDIMO, DA PREPREČIMO PADEC?</b>	
❖ vstajamo počasi: na postelji se najprej usedemo in potem počasi vstanemo, da se nam ne zvrta	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ nikoli ne hitimo, da bi prišli do stranišča, ker je hitenje eden glavnih vzrokov za padce	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ ko zaslišimo zvonec na vhodnih vratih, gremo do vrat počasi	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ 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, ...)	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ obute imamo copate ali čevlje z neodrsečimi nizkimi podplati in nizko peto, ki se nam dobro prilegajo	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ kadar pregori žarnica na stropu ali želimo doseči predmete na višjih policah, prosimo mlajšega sorodnika ali soseda, da nam pomaga	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ redno uporabljamo sprehajalno palico, bergle, hodulje ali drug pripomoček za hojo, ki nam ga je priporočil zdravnik ali fizioterapevt	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ kontroliramo vid vsaj enkrat letno ter uporabljamo očala za blizu in daleč tako, kot nam je naročil zdravnik	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ z osebnim zdravnikom se pogovorimo, če smo zaradi zdravil omotični, nestabilni ali bolj utrujeni kot običajno	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
❖ z osebnim zdravnikom se pogovorimo o oceni tveganja za padce	<input type="radio"/> <input type="radio"/>