

Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan işitsel ve görsel algılamadaki azalma, koordinasyon ve dengedeki bozukluklar ve kuvvet azalması; yaşlıların çevresel tehlikelerle karşı karşıya kalmalarını kolaylaştırmaktadır. Ev güvenliği açısından dikkat edilmesi gereken konular şunlardır:

### I. Banyo-Tuvalet

- ▶ Havalandırma yeterli olmalıdır. Baca çekişi yeterli değilse, zehirlenme riski doğar.
- ▶ Elektrikli aletler kullanılmadıkları zaman kapalı tutulmalı, ıslak alanlardan uzakta bulundurulmalıdır. Islak zeminler elektrik akım geçirgenliğini artırır.
- ▶ Acil durumlar için hemen ulaşılabilir bir telefon bulundurulmalıdır.
- ▶ Zemin kaygan olmayan bir malzeme ile kaplanmalıdır.
- ▶ Banyoda kullanılan suyun ısısı termostat ile ayarlanmalıdır. Çok sıcak suya maruz kalan yaşlılarda haşlanma veya yanıklar meydana gelebilir.
- ▶ Banyo ve tuvalet yanında sağlam tutamaklar olmalıdır.
- ▶ Duş veya küvette kaymayan tabure bulundurulmalıdır.

### II. Mutfak

- ▶ Mutfakta çalışırken uygun kıyafet kullanılmalıdır. Kol ağzları dar ve kısa olmalıdır. Uzun, sarkan giyecekler kullanılmamalıdır.
- ▶ Ocak düğmelerinin AÇIK-KAPALI konumu kolayca farkedilecek şekilde işaretlenmelidir.

- ▶ Kullanılan elektrikli araçların kabloları lavaboya veya ocağa yakın olmamalıdır. Aksi halde kablolar kolayca hasar görür ve elektrik çarpması riski artar.
- ▶ Yeterli aydınlatma sağlanarak tezgah üzerinde yiyeceklerin kesildiği, soyulduğu alan iyi ışıklandırılmalı ve kesilerin oluşması önlenmelidir.



- ▶ Ocak veya fırının yanında kolay tutuşabilecek malzemeler bulundurulmamalıdır.
- ▶ Yere dökülen sıvılar hemen temizlenmelidir.

### III. Merdivenler

- ▶ Merdiven başlarında aydınlatma ve açıp kapama düğmesi konmalıdır.
- ▶ Merdiven kaplamaları iyi durumda olmalı, kenarları kalkmışsa mutlaka yapıştırılmalıdır.
- ▶ Basamak kenarlarına kontrast renk veya fosforlu bant yapıştırılmalıdır.
- ▶ Kenarlarda trabzanlar olmalıdır.
- ▶ Basamaklar eşit ve uygun genişlikte olmalıdır.
- ▶ Merdivenlere eşya konmamalıdır.

### IV. Elektrik ile ilgili konular

- ▶ Uyumadan önce ısıtıcılar ve elektrikli battaniyeler mutlaka kapatılmalıdır, aksi halde yanık veya elektrik

---

çarpması gibi durumlar meydana gelebilir.

- ▶ Elektrik kablolarında aşınma, zedelenme varsa değiştirilmelidir. Hasarlı kablolar yangın riski taşır.
- ▶ Elektrik fiş ve prizleri kolayca görülebilecek şekilde ışıklı olmalıdır, acil durumlarda ortamın hemen aydınlatılması kolay sağlanmalıdır.
- ▶ Elektrik düğmeleri kolayca açılıp kapatılabilen türden seçilmeli ve kolay ulaşılabilir şekilde yerleştirilmelidir.
- ▶ Elektrik kabloları takılmaya neden olacak şekilde ortada bırakılmamalıdır.

#### **IV. Genel Önlemler**

- ▶ Sık kullanılan eşyalar kolayca ulaşılacak raflarda olmalıdır. Yüksekteki eşyaya ulaşmak için kullanılan merdiven, sandalye vb. kullanımı düşme riskini artırır.
- ▶ Kaçma, kurtulma gerektiren acil durumlarda kapılar içerden kolayca açılabilmeli, önüne çıkışı engelleyecek şekilde eşya konmamalıdır.
- ▶ Tehlike anında kolayca ev dışına çıkabilmek için;
  - 1.Ayakkabıyı kolay giymeyi sağlayan uzun çekecek,
  - 2.Gereği halinde tutunulabilecek duvar tutamakları, trabzanlar,
  - 3.Kolay açılan kapıkolu,
  - 4.Kolay yakılabilen koridor, merdiven lambası,
  - 5.Antrede bir el fenerinin bulunması gerekir.
- ▶ İlaçların kullanımı ile ilgili detaylı bir plan-takvim görülecek bir yere (ör: buzdolabının kapısı) asılmalıdır.

- 
- ▶ Her ilaç kendi kutusunda tutulmalı, birbiri ile karıştırılmamalıdır.
  - ▶ Doktor önerisi dışında ilaç kullanılmamalıdır. İlaçların halen var olan hastalıklar ile veya halen kullanılmakta olan diğer ilaçlar ile etkileşime girebileceği unutulmamalıdır.
  - ▶ Şifalı bitkiler vb. kullanılacak ise yine ilaçlar ile veya başka hastalıklar ile olumsuz bir etkileşimin söz konusu olacağı akılda tutulmalıdır.
  - ▶ Evdeki ısıtıcıların sabit bir yerde olması; elektrik bağlantılarının uygun yapılmasını sağlar ve çevresinde yanabilecek malzemelerin bulunmasını önler.
  - ▶ Evde kullanılan sigorta, sistemin kapasitesine uygun olarak seçilmeli, tel sarılanlar tehlikeli olduğu için tercih edilmemeli, acil durumlarda hemen atarak devreyi kesecek olanlar kullanılmalıdır.

#### **V. Evin Isısı ve Havalanması**

- ▶ Pencereler gerektiği zaman kolayca açılabilmesi; kapalı ortam kirliliğinden kaçınılmalıdır.
  - ▶ Evde çabuk buharlaşan uçucu maddeler bulundurulmamalı, parlayıcı, patlayıcı madde depolanmamalıdır.
  - ▶ Etkin ısıtma sağlanmalıdır; yaşlılar ani ısı değişikliklerinden olumsuz etkilenirler.
  - ▶ Kesinlikle yatakta sigara içilmemelidir. Sigara içimi engellenemiyorsa derin kül tablaları kullanılmalı ve içine biraz su konmalıdır.
-

---

## **VI.Zemin**

- ▶ Zemine kayabilecek parça halı, kilim vb. konmamalıdır.
- ▶ Halıların kenarı düşmeye neden olacak şekilde kalkık, kıvrık olmamalıdır.
- ▶ Yerde oyuncak, paten, bilye vb. malzemeler olmamalıdır, yaşlılar görme sorunu nedeniyle kolayca basıp düşebilirler.
- ▶ Koridorlarda çarpıp düşmeye neden olacak kutu-koli vb. bulundurulmamalıdır.
- ▶ Takılmaya neden olan eşikler kaldırılmalı veya halı ile kaplanmalıdır.

## **VII.Günlük Aktiviteler**

- ▶ Sirtınızı rahatça dayayıp oturabileceğiniz ev eşyası alınız.
- ▶ Gece baş ucunuza kolayca erişip açabileceğiniz, iyi aydınlatan bir lamba koyunuz.
- ▶ Telefonunuzu hemen ulaşabileceğiniz yerlere yerleştiriniz.
- ▶ Birkaç dakikadan fazla ayakta durarak iş yapmanız gerekiyorsa; ayağınızın birini bir basamağa koyunuz ve sonra ayak değiştiriniz.
- ▶ Ağır yük kaldıracaksanız; kollarınızı vücudunuza yakın tutup bel kemiğinizi koruyarak yükü alınız ve dizlerinizi bükerek yere bırakınız.
- ▶ Ayakkabı ve çorap giyerken eğilmede zorlanıyorsanız; ayağınızı bir tabureye koyunuz; bel-sırt eğrilerinizi



bozmadan ayakkabıyı bağlayınız.

- ▶ Öksürürken, hapşırırken elinizle belinizi destekleyiniz, aniden öne doğru eğilmeyiniz.
- ▶ Yatağa yatarken önce oturunuz, yan tarafınızın üzerine uzanınız ve her iki ayağı aynı zamanda yukarı yatağa çekiniz, dönerek sırt üstü uzanınız. Kalkarken nefes alınız, bir tarafınıza dönünüz, bir elinizi kullanarak gövdenizi kaldırınız, bacaklarınızı yatağın kenarından sarkıtınız. Ayağa hemen kalkmayınız, bir süre yatağın kenarında oturunuz.

Yaşlılık dönemindeki kaza ve yaralanmalar sıklıkla ev ortamında olduğu için ev güvenliği açısından gerekli düzenlemelerin yapılmasına özen gösterilmelidir.

