

Yaşlılar için evlerinde güvence

Yaşlıların birçoğu kendi evinde mümkün olduğunca uzun yaşamak ister. Bu durumda evlerinde birtakım önlemlerin alınması gerekli olur. Yangına ve elektrik güvenliği girişimleri ve ayrıca düşme kazalarına karşı evlerinde önlemler gerekir.

Bazı durumlarda ev planının değiştirilmesi ve uyarlanması gerekir, ama kendin de birçok basit dokunuşlar yapabilirsin. Evde oluşabilecek kazaları engellemek için önlemler alabilir ve ev içinde kazaların oluşabileceği yerlere daha fazla dikkat edebilirsiniz.



Basit önlemler evinizi daha güvenli hale getirir

İlerleyen yaş ile birlikte birçok insan görme ve işitme duyularının zayıfladığını tecrübe eder, insan daha yavaş hareket eder ve birçok insanın dengesi de zayıflar. 65 yaş üstü kişiler arasında her 10 kişiden 6'sı evinin yakınında kazalara maruz kalıyor. 65 yaş üstü kişilerde sakatlıkların yüzde 80-90 kadarı düşme kazalarından kaynaklanmaktadır. Norveç'te vefat eden insanların çoğunluğu kendi evlerinde çıkan yangından dolayı ölüyor. İlerleyen yaşla birlikte yangın sebebiyle vefat etme riskosu da artmaktadır. Basit girişimlerle eviniz daha güvenli hale gelebilir.

Sizin evinizde durum nedir?

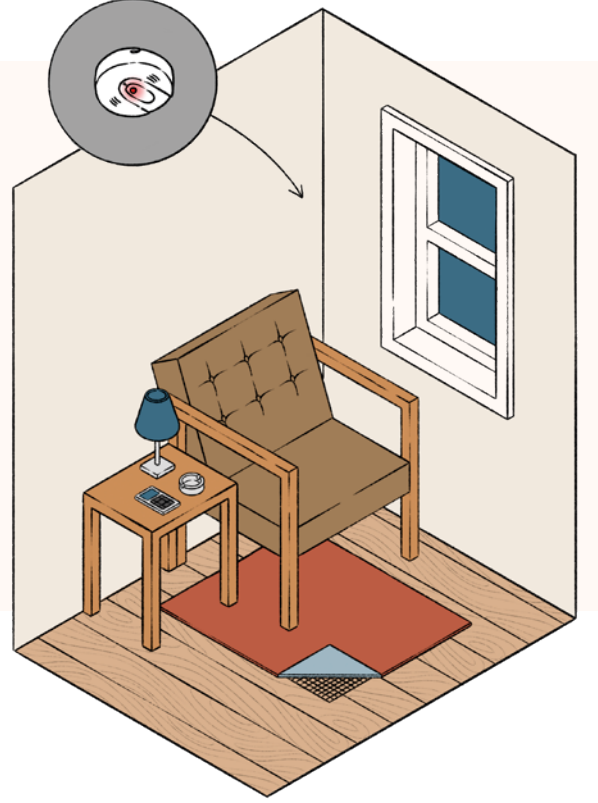
Ev kazaları ile ilgili tehlikelerden haberiniz var mı?

Evinizin giriş bölümünde alınacak önlemler

Evinizin giriş bölümü	Önlem
Evin dışında düşme tehlikesi	- Serpme malzemesi- holünüzde bir torba kum, parçalanmış Leca veya çakıl taşı bulundurun. Merdiven/düzlük/çimlerin kaygan olabileceğine karşı dikkatli olun. - Çivili ayakkabı veya ayakkabınızın altına takılabilecek çivili altlık (krampon) kullanın. - Fotoselli veya hareket sensörlü sokak aydınlatması kullanın. Bu sayede karanlık olduğunda veya siz dışarıda hareket ettiğinizde otomatik olarak ışıklar yanacak. - Giriş kapısının yanına destek kolu takın.
Ev içinde düşme tehlikeleri Merdivenler	- İyi aydınlatan lambalar kullanın - Merdivenlere kayma önleyici katmanlar yerleştirin ve gerekirse en üst ve en alt basamağı ayırt etmek için farklı renk kullanın. - Merdivenin her iki tarafına da tutunmaya elverişli destek trabzanlar takın.
Düşme tuzakları	- Sağlam destekli ev içi ayakkabı kullanın. - Yer halısı veya yollukları kaldırın veya kaymayasını engellemek için halı kaydırmaz pedi kullanın ve halı/yolluk köşelerini çift taraflı bantla sabitleyin. - En çok kullanılan odaların girişindeki kapı eşiklerini kaldırın.

Salonda alınacak önlemler

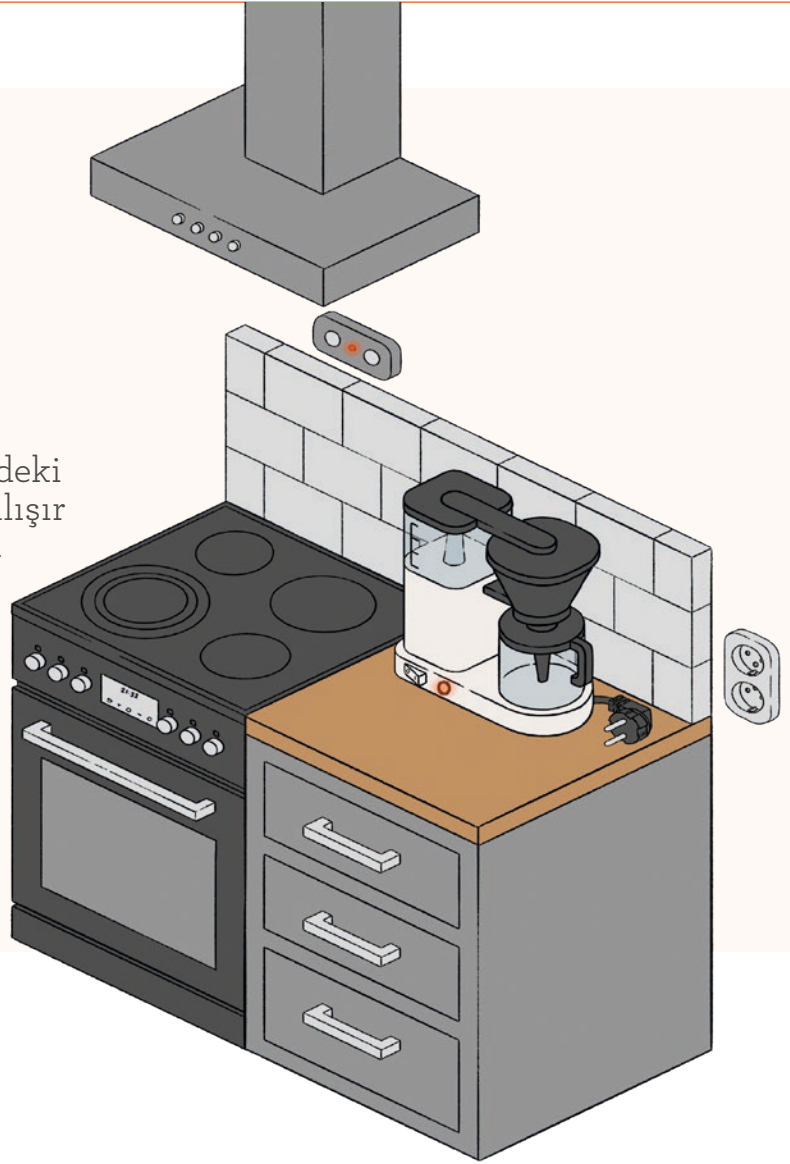
Yangınlar salon gibi en çok vakit geçirdiğimiz odalarda meydana gelmektedir. İyi alınmış yangın önlemleri hayat kurtarır ve genelde de ufak girişimler yeterli olmaktadır. Salonda ayrıca birçok önlem alınarak



Salon ve oturma odaları	Önlem
Yangın tehlikesi	• Yangın ihbar cihazı (duman dedektörü) yangınla ilgili en önemli güvenlik tedbiridir ve bütün hanelerde çalışır durumda yangın ihbar cihazı bulundurmak zorunludur. • Canlı ışık -eğer gözetim altında tutulmazsa- yangın riski bulundurur. Canlı ışıklarınızı sağlam yerleştirin ve yanıcı malzemelerden uzak yere koyun. Elektrikle yanan ışıklar iyi bir seçenek olur. • Kaloriferler kıyafetlerle veya başka yanıcı malzemelerle kaplanmamalı. Portatif kaloriferler gözetim altında olmadan çalışır vaziyette bırakılmamalıdır. • Eğer evde yakıt olarak odun kullanıyorsanız hava sirkülasyonunuzun iyi olduğundan emin olun ve yalnız kuru odun yakın. Eğer önü açık şömine varsa şömine önünde kıvılcım kapını kullanın ve yanıcı malzemelerin yeterli mesafede olduğundan emin olun. Soba küllerini ateşe dayanıklı kaplara dökün. • Gazlı sobalar da risk oluşturur. Havalandırmanın iyi olduğundan emin olun ve gaz alarmı taktırın. • Elektrik sarfiyatı çok olan elektrikli aletleri – elektrikli kalorifer gibi- kullanırken uzatma kablosu kullanmayın. Kablolarının hasarsız, tam, kıvrılmamış ve sıkışmamış olduklarına dikkat edin. Uzun kablo sarmalları ve birden fazla uzatma kablosunu birbirine ulamamaya özen gösterin. • Sigara içmek insan bedenine yakın yangınların artmasına sebep olur: - Yakınızda, izmarit veya közün çamaşırları veya eşyaları yakması durumunda, ateşi söndürmek için bir bardak su, söndürme spreyi veya yangın söndürme battaniyesi bulundurun. - Yün ve modakrilik giysiler en yangın güvenli olanlardır. Gerekirse yangına dayanıklı bir du-man önlüğü kullanın. - Yanıcı olmayan malzemeden yapılmış bir kül tablası kullanın ve kül tablasını güvenli bir şekilde boşaltın.
Düşme tehlikesi	• Mobilyaları odada hareket etmenin kolay olacağı şekilde yerleştirin. Örneğin, ağırsandalyeler ve kolçaklı, döner işlevi olmayan sandalyeler destek almak için iyi olabilir.
Aşırı eşya	• İyi aydınlatma sağlayın, ancak lambanın tasarlandığı watt (güç) değerinden dahayüksek ampuller kullanmayın.
Kötü aydınlatma	
Elektrik kabloları	• Zeminde gevşek duran kablolardan ve uzatma kabloları kullanmaktan uzak durun. Uzatma kablosu kullanmak yerine bir elektrikçi tarafından evinize daha fazla priz takması için başvurun.

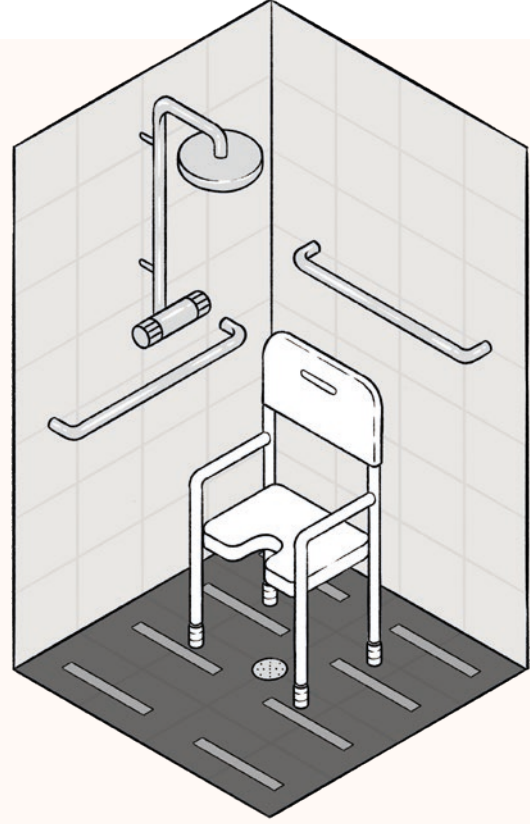
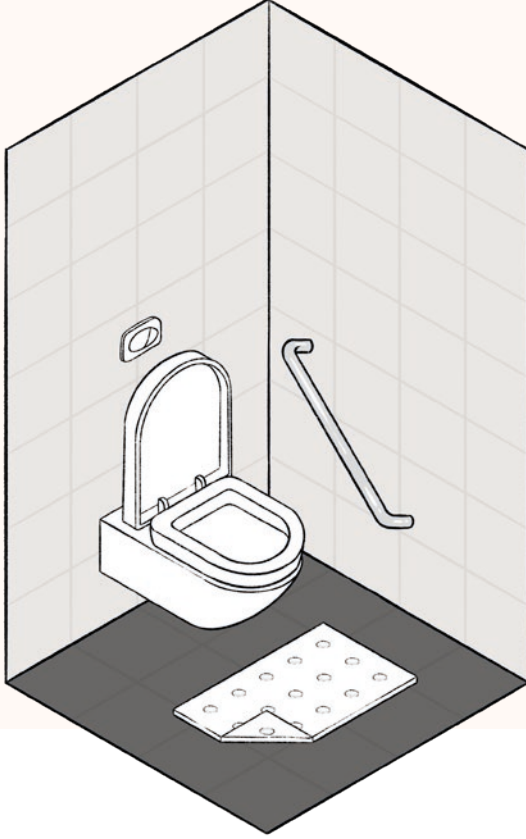
Mutfakta alınacak önlemler

Mutfakta bulunan ocaklar yangınların veya yangın çıkış yeri olması durumunun sıkça yaşandığı yerdir. Ocak üzerindeki bir tencereyi unutmak veya çalışır vaziyette uyuyakalmak her an olabilecek bir durumdur.



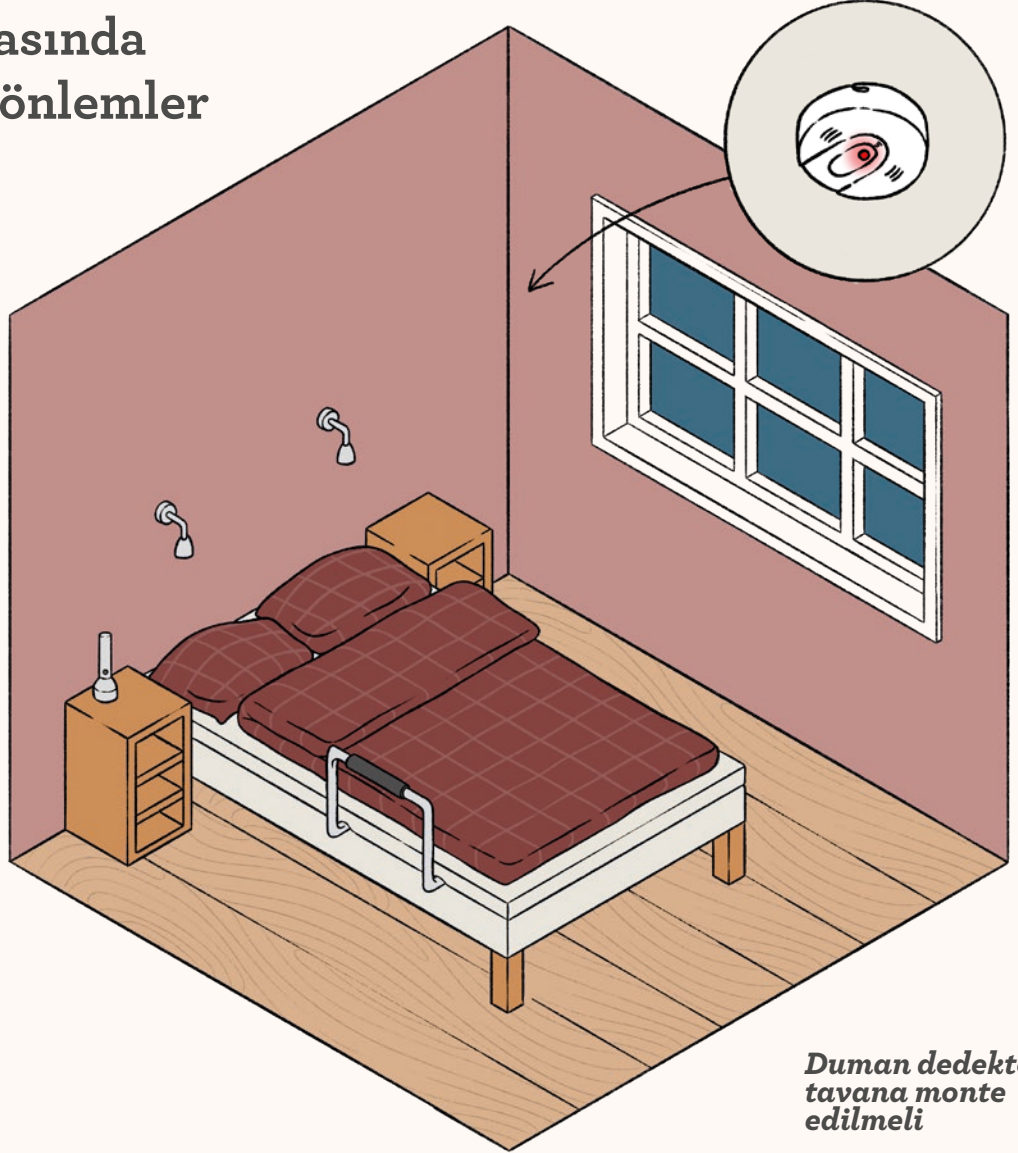
Mutfak	Önlem
Yangın tehlikesi Ocak ve diğer elektrikli aletler Bulaşık makinesi Aspiratör	- Kullanımdan sonra her zaman ocağın kapalı olduğundan emin olun. Ocağın etrafını düzenli tutun. Bir ocak emniyet tertibatı takın. Yangın tehlikesi olar durumunda ocak emniyet tertibatı ocağı kapatacaktır. - Mutfakta bir yangın battaniyesi bulundurun. Ocak yangınlarında su kullanılmamalıdır. - Elektrikli cihazları (kahve makinesi, su ısıtıcısı vb.) kullandıktan sonra kapatın veya fişini çekin ya da elektriği kesen bir zamanlayıcı priz kullanın. - Gazlı bir ocağınız varsa, gaz vanasının doğru monte edildiğinden ve gaz sızdırmadığından emin olun. Bir karbon monoksit alarmı ve gaz alarmı taktırın. Gazlı ocak kullanıyorsanız yangın söndürmek için toz söndürücü kullanın. - Bulaşık makinesini gece veya evden ayrıldığınızda kullanmaktan kaçın. - Aspiratör fanını ve filtresini sıkça temizleyin.
Düşme tehlikesi	- En çok kullanılan eşyaları tezgâh yüksekliği seviyesine - Yüksek yerden bir şey alırken tutunma kolu olan sağlam bir ev tipi merdiven kullanın.

Banyo ve tuvalette alınacak önlemler



Banyo ve tuvalett	Önlem
Düşme tehlikesi Küvet ve duşlarda Kaygan ve ıslak zemin	• Otomatik olarak açılan gece lambaları taktırmak iyi bir fikir olabilir. • Duşta sağlam bir tabure bulundurmak akıllıca olur. • Küvetin/duşun tabanına kaymaz paspas/şerit/bant yerleştirin. • Küvet/duş ve tuvalet yanına destek kolu monte edin. • Duş alırken güvenlik alarımını erişilebilir yerde bulundurun.
Yangın tehlikesi Çamaşır ve çamaşır kurutma makinası	• Gece veya evden ayrıldığınızda çamaşır makinesi ve kurutma makinesi kullanmaktan kaçının. • Kurutma makinesini her kullandığınızda tüy filtresini temizleyin.
Banyo yenileme durumunda	• Yüksek banyo eşiklerini kaldırın. • Zemindeki nemin daha hızlı kuruması için yerden ısıtma kabloları döşetin. • Küveti kaldırın ve yerine kabinsiz bir duş takın.

Yatak odasında alınacak önlemler



**Duman dedektörü
tavana monte
edilmeli**

Yatak odası	Önlem
Yangın tehlikesi	• Yatakta asla sigara içmeyin. • Yatak odanızın tavanına bir duman dedektörü takın. • Elektrikli cihazları (örneğin, cep telefonu ve bilgisayar) gece şarj etmeyin. Güvenli şarj etme kurallarını [www.sikkerhverdag.no] adresinde bulabilirsiniz. • Isıtma battaniyeleri/yastıkları uyumadan önce kapatılmalıdır. Bu eşyaları kullanırken katlayarak kullanmayınız..
Giriş, hareket ve kaçış	• Tuvalete giden yolun fazla mobilya ile dolu olmadığından ve iyi aydınlatıldığından emin olun, otomatik olarak açılan gece lambaları kullanmak iyi bir fikir olabilir. • Yataktan kalktığınızda başınız dönerse, yürümeye başlamadan önce bir an durun. Destek kolları faydalı olabilir. • İyi ışık veren ve kolay erişilebilir düğmesi olan sabit bir gece lambası kullanın. • Yatağınızın yanında bir el feneri veya pilli ışık bulundurun.



YANGIN GÜVENLİĞİ

Kaçış: Bir yangın çıkarsa kendi başınıza evden çıkabilir misiniz?

- Her altı ayda bir evden tahliye tatbikatı yapın.

Uyarma: Uyurken bile duyabileceğiniz bir duman dedektörünüz var mı?

- Her katta en az bir duman dedektörü olmalı ve bunlar tercihen birbiriyle bağlantılı olmalıdır.
- Duman dedektörleri her ay test edilmeli ve pilleri gerektiğinde değiştirilmelidir.
- İşitme engelli olanlar için ses, ışık, titreşim veya bunların kombinasyonu ile uyarı veren diğer sistemler de mevcuttur.

Söndürme: Tek başınıza kullanabileceğiniz yangın söndürme ekipmanınız var mı?

- Yangın söndürme ekipmanları tüm odalarda kullanılabilir olmalı ve kolayca erişilebilir olmalıdır. Ek olarak yangın söndürme spreyi bulundurmanız da tavsiye edilir.
- Taşınabilir yangın söndürücü: Basınç göstergesindeki ibrenin yeşil alanda olduğundan emin olmak için aylık olarak kontrol edin. Cihazı üç ayda bir çevirin.
- Eğer bir yangın hortumunuz varsa, musluğa bağlı olmalı ve her yıl kontrol edilmelidir.

Unutmayın, yanıcı gazları bodrumda veya çatı katında saklamak yasaktır.

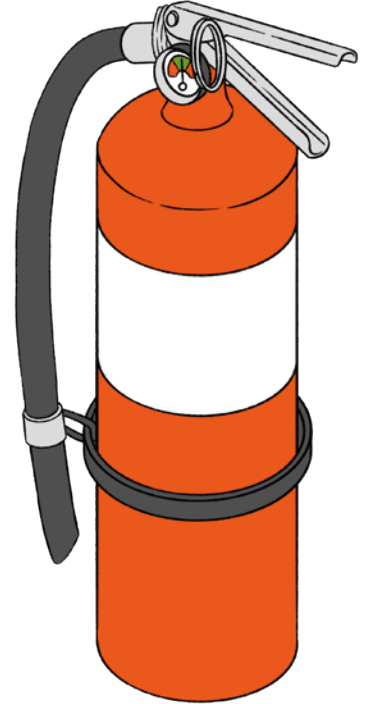


ELEKTRİK GÜVENLİĞİ

Eğer vidalı sigortalarınız varsa, her altı ayda bir sıkılmaları gerekir. Kaçak akım rölesi her ay test edilmelidir. Eğer bu konuda zorlanıyorsanız yardım isteyin.

Altındaki durumlarda elektrikçi ile iletişime geçin:

- Sigortalar sık sık atıyorsa.
- Fişlerde ve prizlerde yanık izleri varsa.
- Tesisat on yıldır kontrol edilmediyse.
- Elektrik tesisatında yapılması gereken işler varsa.
- Elektrik tesisatının kullanımı değiştiyse (örneğin elektrikli ulaşım araçlarının şarj edilmesi gibi yeni kullanım durumları oluştuysa)



Kim tavsiye verebilir ve yardım edebilir?

Önlem	İrtibat
Hane tadilatı	Belediyenizi veya Husbanken'i arayın. Borç- ve destek programı hizmetleri mevcuttur.
Teknik araç ve gereçler	Ergoterapist, fizik terapisti veya belediye evde sağlık hizmetlerini arayınız. Bağlı olduğunuz NAV ofisi de yardımcı olabilir.
Kar kürüme, alışveriş ve hizmet, küçük montaj işleri/tamirat	Gönüllü merkezini veya «Yaşlılar dayanışma grubu» gibi başka hizmetleri arayınız.
Elektrik işleri	Elektrikçi arayınız.
Yangın güvenliği	Yerel itfaiye ve kurtarma hizmetlerine başvurarak yangın güvenliği hakkında tavsiye ve rehberlik alabilirsiniz.



Kendi notlarınız:



Önemli telefon numaraları:



İTFAİYE

110



AMBULANS

113



POLİS

112



POLİS

(Acil olmayan durum)

02 800



İŞİTME ENGELLİLER İÇİN ACİL
ÇAĞRI (SMS- kısa mesaj)

14 12



HASTANE ACİL
SERVİ (En yakın)

116 117



ZEHİRLENME
BİLGİLENDİRME MERKEZİ

22 59 13 00



DESTEK TELEFONU
(Ruhsal sağlık)

116 123



YAŞLILARI KORUMA

800 30 196



Basit önlemler birçok durumda kaza riskini önemli ölçüde azaltabilir. Kendi evinizde olası bir kaza riski oluşturabilecek bir şey aklınıza geliyor mu? Önlem almayı ertelemeyin – bugünden başlayın!

sikkerhverdag.no adresini ziyaret edin

Burada, kendi evinizde kazaları nasıl önleyebileceğiniz hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Örneğin, elektriğiniz kesilirse veya kötü hava koşulları nedeniyle birkaç gün boyunca çevreniz ile irtibatınız koparsa, yiyecek, ısı, su vb. ile kendi hazırlığınızı yapmanız akıllıca olur.

Daha fazla bilgi için

sikkerhverdag.no
adresini ziyaret
ediniz