

Seniorze, uważaj na siebie!





Warto poznać niebezpieczeństwa i zagrożenia czyhające na seniorów. Pojawiają się one nawet w miejscach, które z założenia są bezpieczne - we własnym domu. Rosnąca liczba urazów oraz działania prowadzone na niekorzyść osób starszych powodują naszą troskę o Państwa i dlatego dzielimy się poniższymi radami.

- **Zagrożenie pożarowe** – upewnij się, że kratki wentylacyjne są drożne, czy urządzenia gazowe działają prawidłowo i poproś o sprawdzenie czy przewody kominowe są drożne. Wietrz często

swoje mieszkanie. Nie naprawiaj samodzielnie urządzeń, które mogą narazić Cię na niebezpieczeństwo. Usuń materiały łatwopalne z okolicy kominka. Jeżeli nie masz, rozważ zainstalowanie w domu włączonego do kontaktu czujnika dymu, gazu i czadu. To aktualne, szczególnie, gdy przypalasz garnki.

- **Bezpieczeństwo w domu** – poproś życzliwego sąsiada, aby czasem zaglądał, czy wokół Twojej posesji nie kręcą się jakieś obce osoby. Wychodząc z domu, nie zostawiaj śladów wskazujących na nieobecność domowników. Wyjeżdżając na dłużej, zapewnij opiekę nad swoim mieszkaniem. Nigdy nie wpuszczaj do domu obcych osób, jeśli nie masz stuprocentowej pewności, że to osoba wiarygodna. Zainstaluj łańcuch do drzwi na klamkę, by go użyć, otwierając osobom nieznanym. Żądaj okazania dokumentów od osób, które podają się za pracowników gazowni, zakładów energetycznych itp. Nigdy nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką. Zlikwiduj progi, kable na podłodze i podwinięte rogi dywanów, gdy zauważasz u siebie problemy z chodem. Przekaż mycie okien, zawieszanie firanek i prace z uniesionymi rękoma młodszemu. Unikaj wchodzenia na drabiny i stolki, by sięgać po przedmioty, które są na wysokości.
- **Senior w ruchu drogowym** – zawsze idź po chodniku. Jeśli go nie ma, poruszaj się lewym poboczem drogi. Przechodź przez jezdnię na pasach, a gdy ich nie ma – w bezpiecznym miejscu. Nigdy nie przechodź przez jezdnię pomiędzy samochodami. Rozejrzyj się kilka razy, zanim na nią wkroczysz. Zawsze pamiętaj o założeniu elementów odblaskowych, jeśli spacerujesz po zmroku. Bądź ostrożny również na parkingach przechodząc z tyłu samochodów. Jeżeli jesteś aktywnym kierowcą i zauważysz u siebie osłabienie pamięci lub mylenie miejsc, poproś swojego lekarza, by skierował Cię na badanie psychologiczne lub geriatryczne i zapytaj podczas badania o bezpieczeństwo dla Ciebie i innych, gdy Ty kierujesz autem.
- **Bezpieczeństwo finansowe** – Seniorze, nie kupuj nigdy przez telefon i nie zgadzaj się na akceptację ofert tą drogą. Zanim coś zakupisz, skonsultuj swoje plany z rodziną. Nie wierz w gratisy. Nie daj sobie wmówić, że nie masz prawa odstąpić od umowy. Masz na to 14 dni od odbioru produktu. Nie daj się zmanipulować. Nie ulegaj namowom zakupu na pokazach. W większości nieuczciwi sprzedawcy wykorzystują pojawiającą się łatwowierność u osób starszych, pasożytując na tym. Pamiętaj, że możesz szukać pomocy u rzecznika konsumentów w swoim miejscu zamieszkania.
- **Ryzyko kradzieży** – strzeż się przed telefonami od rzekomych znajomych Twoich bliskich z prośbą o pomoc finansową. Bądź ostrożny i jeśli odbierzesz taki telefon, zweryfikuj najpierw u innych członków rodziny, czy to na pewno ktoś z Twoich bliskich potrzebuje pomocy.
- **Zagrożenia pogodowe** – obserwuj prognozy pogody – unikaj wychodzenia w dni z oblodzeniem w zimie i kilkudniowymi upałami latem. W dni z wysoką temperaturą wychodź rano i wieczorem. Pij chłodną wodę, której zapas miej w lodówce, nie pij gorących napojów, ogranicz gorące posiłki, zaciemniaj okna, używaj wentylatorów i schładzaczy. Używaj parasola przeciwsłonecznego. Unikaj burz i szukaj schronienia (nie pod drzewami), gdy mocno wieje. Ryzyko złamania kości w wieku senioralnym niesie za sobą bardzo poważne konsekwencje dlatego używaj dobranej dla Ciebie laski. Ostatecznie parasol nawet przy pogodzie może być laską.

Poznaj 5 zasad, które pomogą zadbać Ci o Twoje bezpieczeństwo

1. Nie naprawiaj samodzielnie urządzeń, które mogą narazić Cię na niebezpieczeństwo.
2. Nigdy nie wpuszczaj do domu obcych osób, jeśli nie masz stuprocentowej pewności, że to osoba wiarygodna.
3. Zawsze pamiętaj o założeniu elementów odblaskowych, jeśli spacerujesz po zmroku.
4. Nigdy nie kupuj przez telefon i nie zgadzaj się na akceptację ofert tą drogą.
5. Podczas upałów pij chłodną wodę, której zapas miej w lodówce.

Tekst przygotowany we współpracy z dr. n. med. Jarosławem Derejczykiem – Konsultantem Wojewódzkim ds. geriatрії, głównym ekspertem kampanii „Zdrowy Senior”.

Dodana: 22 listopad 2019 13:29