

# Checklist ng Kaligtasan sa Bahay



## Huwag maghintay hanggang magkrisis.

Ang checklist na ito ay idinisenyo upang lumikha ng isang mas ligtas na kapaligiran sa sambahayan. Ang pag-alis ng mga panganib o iba pang mapanganib na mga bagay ay maaaring bumawas sa mga pagbisita sa ospital, pahabain ang kakayahang manatili sa bahay, at mabawasan ang krisis. Kung ang kaligtasan ay isang alalahanin o kailangan ng mga suplay para sa kaligtasan sa bahay, mangyaring hilinging makipag-usap sa isa sa aming mga Clinical Care Coach na maaaring magbigay sa iyo ng higit pang mga rekomendasyon para sa iyong mga partikular na kalagayan.

Ang ilan sa mga bagay na nakalista ay libre, habang ang iba ay may mas mataas na gastos. Ito ay isang gabay lamang ng mga mungkahi, gawin kung ano ang naaangkop sa iyo at sa iyong sitwasyon!

## 1 Sa buong bahaye

- Tanggalan ng kalat at cord ang mga daanan at hagdan. Ikabit ang anumang mga basahan gamit ang malagkit na backing o alisin nang buo. Ang paglalagay ng mga handrail ay maaaring makatulong nasumuportasa balanse.
- Suriin ang lahat ng mga silid, daanan, at hagdan para sa sapat na pagiilaw. Isaalang-alang ang pagdaragdag ng ilaw na may motion sensor.
- Markahan ang mga gilid ng mga hakbang/hagdan ng tape na matingkad ang kulay upang malinaw na nakikita ito.
- Magkaroon ng dagdag na set ng mga susi ng pintuan ng bahay, kotse, at silid-tulugan/banyo, kung sakaling mawawaglit sila.
- Isulat ang mga numero ng telepono na pang-emerhensya at isama ang address ng bahay. Maglista ng kahit isang tao bilang "In Case of Emergency (ICE)".
- Tiyaking gumagana ang lahat ng mga detektor ng usok at carbon monoxide sa mga silid.
- Itago ang mga nakakalason o mapanganib na sangkap at mga produktong panglinis.
- Alisin ang anumang mga bagay sa bahay na maaaring maging sanhi ng pinsala tulad ng mga gunting, kutsilyo, mga dekuryenteng kagamitan, at makinarya. Iwasang ipakita ang mga bagay na ito.
- Itago ang anumang mga baril at iba pang mga sandata sa isang ligtas na lokasyon o alisin ang mga ito mula sa bahay.
- Itabi ang mga gamot sa isang ligtas na lugar kung kinakailangan ang pangangasiwa kapag iinom ng gamot.
- Mag-lagay ng no-step, no-trip na mga threshold at mga pintuan.

## 2 Kwarto

- Magkaroon ng mga aparato na madaling mailipat o portable na toilet na malapit lang.
- Isaalang-alang ang paggamit ng mga riser upang maiangat ang kama para mas madaling makapasok at makalabas dito.
- Ilagay ang telepono at mga mahahalagang numero ng telepono malapit sa tabi ng kama para sa mga emerhensya.
- Itabi ang mga kumot na konektado sa elektrisidad, pampainit na portable at mga pad.

## Checklist ng Kaligtasan sa Bahay

### 3 Banyo

- Maglagay ng mga grab bar malapit sa shower, bathtub, at toilet. Isaalang-alang ang paggamit ng isang nakataas na upuan sa toilet.
- Gumamit ng mga hindi madulas na bath mat at pang-ibabaw/mat sa bathtub o shower.
- Ibaba ang temperatura ng pampainit ng tubig sa 120 degree upang maiwasan ang pagkasunog o pagkapaso.
- Gumamit ng isang upuan sa shower/transfer bench upang mabawasan ang panganib na mahulog
- Maglagay ng isang showerhead na madaling baguhin ang taas o nahahawakan.
- Itago ang mga gamot at suplay sa paglilinis sa isang ligtas na lugar.
- Isaalang-alang ang pagtatanggal ng mga panloob na kandado upang maiwasan ang aksidente na makandado ng tao ang kanyang sarili.

### 4 Pag-iisa

Ang mga indibidwal na nabubuhay na may banayad na mga kapansanan sa memorya ay maaaring madalas mabuhay at maiwang mag-isa nang ligtas. Gayunpaman, may panahong kinakailangang magkaroon ng isang kasama ang tao sa lahat ng oras upang maiwasang mapahamak o masaktan. Ang pagpaplanong nang maaga at pag-iwas sa kapahamakan ay maaaring magpahaba sa kalayaan ng isang tao. Kung ang alinman sa mga pagbabago na nakalista ay naging maliwanag, magandang ideya na magplano para sa karagdagang pangangasiwa, suporta, o isang pagbabago sa sitwasyon ng pamumuhay.

#### Naging mahirap ang:

- Uminom ng mga gamot nang matagumpay at ligtas
- Mamili ng grocery, maghanda ng pagkain, magbayad ng bayarin, mapanatili ang kalinisan ng sambayanan at magkumpumpuni ng bahay
- Gumamit ng telepono, telebisyon, o iba pang teknolohiya
- Maalala ang kasalukuyang numero ng telepono o address sa bahay
- Maalalang patayin ang mga sigarilyo, mga burner o oven, i-lock o isarado ang bahay
- Kumain ng balanseng pagkain at uminom ng naaangkop na dami ng tubig
- Magpasya sa naaangkop na temperatura para sa pagbibihis o paggamit ng termostat

#### Nararanasan ng tao ang:

- Pakiramdam na nag-aalala, balisa, nakahiwalay, at nalulumbay
- Naging biktima ng pandaraya, telemarketer, o isang krimen
- Mawala o madalas na nalilito
- Pagbaba o pagtaas ng timbang at/o ang kanilang mga alaga ay may pagbaba o pagtaas ng timbang

# Checklist ng Kaligtasan sa Bahay

## Iba pang mga palatandaan:

- Panay na tumatawag ang tao sa iba o ang pulis ay tinatawag ng mga kapitbahay
- Ang mga bagay ay nawawala sa paligid ng bahay
- Ang tao ay may mahiwagang pasa, gasgas, o di pangkaraniwang mga marka
- Ang tao ay madalas na nasasaraduhan sa labas ng bahay
- Napapabayaang personal na pangangalaga/kalinisan, ang tao ay nagsusuot ng parehong damit sa lahat ng oras
- Ang sasakyan ay may mga bagong yupi o gasgas

**Ang Alzheimer's San Diego ay lumikha ng mga espesyal na programa para sa kaligtasan tulad ng VITALZ, partikular para sa mga taong may demensya na nabubuhay mag-isa at Take Me Home, para sa pag-iwas sa paggala-gala. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga programang ito mangyaring makipag-ugnay sa amin sa 858.492.4400.**