

Danh Sách Kiểm Tra Mức Độ An Toàn Trong Gia Đình



Đừng đợi đến khi khủng hoảng xảy ra.

Danh sách kiểm tra này được thiết kế để tạo ra một môi trường an toàn hơn trong hộ gia đình. Loại bỏ các mối nguy cơ hoặc các vật dụng nguy hiểm khác có thể giảm số lần đến bệnh viện, kéo dài khả năng ở lại nhà của một người và giảm thiểu khủng hoảng. Nếu vấn đề an toàn là một mối quan tâm hoặc cần thiết bị an toàn tại nhà, vui lòng yêu cầu nói chuyện với một trong những Huấn Luyện Viên Chăm Sóc Lâm Sàng của chúng tôi, người có thể cung cấp cho quý vị nhiều khuyến nghị hơn cho các trường hợp cụ thể.

Một số đồ vật được liệt kê là miễn phí, trong khi những đồ vật khác có chi phí cao hơn. Đây chỉ là một hướng dẫn gợi ý, hãy làm những gì phục vụ tốt nhất cho các thành viên trong gia đình và hoàn cảnh của quý vị!

1

Kiểm tra khắp nhà

- Lối đi thoải mái và cầu thang bừa bộn và dây điện. Đảm bảo mọi tấm thảm ném đều có lớp bám dính nền nhà hoặc loại bỏ hoàn toàn. Lắp đặt tay vịn có thể giúp giữ thăng bằng.
- Kiểm tra tất cả các phòng, lối đi và cầu thang xem có đủ ánh sáng không. Cân nhắc thêm hệ thống chiếu sáng cảm biến theo chuyển động.
- Đánh dấu các cạnh của bậc thang/cầu thang bằng băng dính sáng màu để chúng có thể nhìn thấy rõ ràng.
- Chuẩn bị thêm một bộ chìa khóa cửa nhà, xe hơi và phòng ngủ/phòng tắm, để phòng chúng bị thất lạc.
- Giữ số điện thoại khẩn cấp và địa chỉ của ngôi nhà ngoài điện thoại cố định. Ghi nhãn ít nhất một người là “Danh bạ khẩn cấp (ICE)”.
- Đảm bảo rằng tất cả các thiết bị phát hiện khói và khí carbon monoxide trong các phòng đều hoạt động.
- cất giữ các chất độc hại và các sản phẩm tẩy rửa.
- Loại bỏ mọi đồ vật gia dụng có thể gây thương tích như kéo, dao, dụng cụ điện và máy móc. Tránh để những đồ vật này được bày ra.
- Cất giữ súng và các loại vũ khí khác ở một vị trí an toàn hoặc loại bỏ chúng ra khỏi nhà.
- Bảo quản thuốc trong khu vực an toàn nếu cần thì phải có sự giám sát khi dùng thuốc.
- Lắp đặt ngưỡng cấm bước vào, ngưỡng đi vào ở các ô cửa.

2

Phòng ngừa

- Có thiết bị di chuyển hoặc nhà vệ sinh di động ở gần.
- Cân nhắc sử dụng tay nâng để nâng cao giường nhằm giúp ra vào dễ dàng hơn.
- Đặt điện thoại và những số điện thoại quan trọng gần đầu giường để đề phòng những trường hợp khẩn cấp.
- Giữ cố định chặn điện, máy sưởi di động và miếng đệm sưởi.

Alzheimer's San Diego

Home Safety Checklist

3 Phòng tắm

- Lắp đặt các thanh vịn gần vòi hoa sen, bồn tắm và nhà vệ sinh. Cân nhắc sử dụng bộ ngồi toilet cao hơn.
- Sử dụng thảm tắm không trượt và bề mặt/thảm chống trượt trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen.
- Hạ nhiệt độ máy nước nóng xuống 120 độ để tránh bị tình trạng bị bỏng hoặc bỏng nước.
- Sử dụng ghế tắm/ghế băng để giảm thiểu nguy cơ ngã
- Lắp đặt vòi hoa sen cầm tay hoặc vòi sen có thể điều chỉnh độ cao.
- Bảo quản thuốc và dụng cụ vệ sinh ở nơi an toàn.
- Cân nhắc tháo các ổ khóa bên trong để tránh một người vô tình tự khóa mình vào.

4 Ở một mình

Những người bị suy giảm trí nhớ nhẹ thường có thể sống và ở một mình một cách an toàn. Tuy nhiên, tại một số thời điểm, việc có một người nào đó bên cạnh người đó mọi lúc để ngăn ngừa thương tích hoặc tổn hại sẽ trở nên cần thiết. Việc lập kế hoạch trước và ngăn ngừa thương tích có thể kéo dài sự độc lập của người đó. Nếu bất kỳ thay đổi nào được liệt kê trở nên rõ ràng, quý vị nên lập kế hoạch để có thêm sự giám sát, hỗ trợ hoặc thay đổi hoàn cảnh sống.

Những yếu tố thách thức:

- Dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn và an toàn
- Cửa hàng tạp hóa, chuẩn bị bữa ăn, thanh toán hóa đơn, giữ gìn vệ sinh gia đình và sửa chữa nhà
- Sử dụng điện thoại, truyền hình hoặc công nghệ khác
- Nhớ số điện thoại hoặc địa chỉ nhà hiện tại
- Hãy nhớ dập tắt thuốc lá, tắt đầu đốt hoặc lò nướng, khóa hoặc chốt nhà an toàn
- Ăn các bữa ăn cân bằng và uống lượng nước thích hợp
- Đánh giá nhiệt độ thích hợp để mặc quần áo hoặc sử dụng máy điều nhiệt

Trải nghiệm gặp phải:

- Cảm thấy lo lắng, lo âu, cô lập và cô đơn
- Là nạn nhân của gian lận, tiếp thị qua điện thoại hoặc tội phạm
- Trở nên lạc lõng hoặc thường xuyên mất phương hướng
- Giảm hoặc tăng cân và/hoặc thú cưng của họ bị giảm hoặc tăng cân

Các dấu hiệu khác:

- Người này liên tục gọi cho người khác hoặc hàng xóm sẽ gọi cho cảnh sát
- Các vật dụng bị thiếu xung quanh nhà
- Người có vết bầm tím, vết xước hoặc dấu vết bất thường bí ẩn
- Người thường xuyên bị nhốt trong nhà
- Chăm sóc/vệ sinh cá nhân bị bỏ qua, người đó mặc quần áo giống nhau mọi lúc
- Xe có vết móp hoặc vết xước mới

Alzheimer's San Diego đã tạo ra các chương trình đặc biệt để đảm bảo sự an toàn như VITALZ, đặc biệt cho những người bị sa sút trí tuệ sống một mình và Take Me Home (Đưa Tôi Về Nhà), để ngăn ngừa tình trạng đi lang thang.