

Potencijalni izvori opasnosti za padove u starijoj dobi i kako ih ukloniti

Potencijalne opasnosti	Kako ih ukloniti
Zapreke u prolazima i uzdignuti pragovi	Prolaze i hodnike uvijek držati prohodnim, ukloniti sve suvišne i nepotrebne stvari i neravnine
Masnoće i voda na podu	Odmah prebrisati podloge krpom i odgovarajućim sredstvom
Neučvršćeni tepisi, koji se kližu (pokraj kreveta, u kupaonicama i sl.)	Zamijeniti ih s nekližućim
Toaleti i tuš kade	Postaviti rukohvate koji olakšavaju podizanje s toaleta i omogućuju stabilnost u tuš kadi
Loše osvjetljenje	Uvesti dobru rasvjetu, naročito pored kreveta, kako bi spriječili noćne padove i ozljede
Slučajni padovi s kreveta pri ustajanju zbog neodgovarajuće visine stranica kreveta	Zamijeniti krevet s onim odgovarajuće visine pri čemu stopala dosežu pod pri sjedanju
Stolice s kotačima	Zamijeniti ih stabilnim stolicama odgovarajuće visine, pri čemu su stopala u potpunosti oslonjena na pod
Spoticanje o vlastitu odjeću i klizave cipele	Odijevati se u odjeću odgovarajuće veličine pri čemu noge neće zapinjati o rubove. Nositi obuću koja drži stabilnim stopalo u zglobu i koja se ne kliže
Klizavi podovi	Pažljivo se kretati i pratiti svaki korak Kretati se u blizini zidova kako bi u slučaju potrebe imali oslonac
Slabovidnost	Nositi naočale odgovarajuće dioptrije Pridržavati se za rukohvate dok se penjete ili silazite stepenicama Ne nositi sa sobom puno stvari
Ortopedsko pomagalo (štap, štaka, hodalica i sl.)	Koristiti odgovarajuće ortopedsko pomagalo i uvijek zatražiti stručnu pomoć oko njegove nabave i korištenja