SURYA HOSPITAL
कोल्हापूर • ज्येष्ठांची काळजी

आपल्या माणसांसाठी घर किती सुरक्षित?

ज्येष्ठांची काळजी · घसरणे, पडणे, भाजणे आणि गरजेच्या वेळी मदत

> **दाराला कुलूप लावलं... पण घरातले धोके बंद झाले का?**
> घरातील ज्येष्ठ व्यक्तीसोबत प्रत्येक खोली पाहा. चूक दिसली तर सुरक्षित बदल करण्याचे ठरवा.

आजच तपासा: १२ महत्त्वाच्या गोष्टी — पूर्ण झाल्या? ☐ तपासा • अपूर्ण? बदल ठरवा

चालण्याचा मार्ग व जिने

- ☐ ओले व घसरडे पृष्ठभाग तपासले आहेत.
- ☐ सैल चटया, तारा आणि अडगळ दूर केली आहे.
- ☐ रात्री बेडरूम ते बाथरूम मार्गात उजेड आहे.
- ☐ पायऱ्यांना मजबूत कठडे व पुरेसा प्रकाश आहे.

बाथरूम व गरम पाणी

- ☐ ओल्या जागेत योग्य न-घसरणारी पकड आहे.
- ☐ गरजेनुसार घट्ट बसवलेले आधार-दांडे आहेत.
- ☐ शॉवरचे पाणी भाजण्याइतके गरम होत नाही.
- ☐ आतून मदत मागण्याची सोय आहे.

बेडरूम व दैनंदिन हालचाल

- ☐ फोन, चष्मा, दिवा सहज हाताशी आहेत.
- ☐ रोजच्या वस्तूंसाठी स्टूलवर चढावे लागत नाही.
- ☐ चप्पल/वॉकर योग्य आहेत; तोलाचा त्रास दुर्लक्षित नाही.

आपत्कालीन मदत

- ☐ फोन चार्ज, संपर्क क्रमांक व मदतीचा पर्याय तयार आहे.

आजच १ सुरक्षित बदल करा → यादी घरात शेअर करा.

SURYA HOSPITAL
कोल्हापूर • ज्येष्ठांची काळजी

प्रत्येक खोलीची काळजी

घरातील धोके ओळखा आणि गरजेनुसार बदल करा.

१. चालण्याचा मार्ग व जिने

- ☐ फरशी कोरडी, समतल व शक्य तितकी न घसरणारी ठेवा.
- ☐ सैल चटया, तारा, उंचावलेले कार्पेट आणि वाटेतली अडगळ दूर करा.
- ☐ बेडरूम ते बाथरूम रात्रीचा मार्ग उजळ व मोकळा ठेवा.
- ☐ जिन्याचे मजबूत कठडे, स्पष्ट पायऱ्या आणि योग्य प्रकाश तपासा.
- ☐ असमान उंबरठे, तुटलेल्या पायऱ्या व ओल्या बाल्कनीची दुरुस्ती ठरवा.

२. बाथरूम व गरम पाणी

- ☐ ओल्या भागात योग्य न-घसरणारे पृष्ठभाग किंवा पट्ट्या वापरा.
- ☐ गरजेनुसार कमोड/शॉवरजवळ तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने मजबूत grab bars बसवा.
- ☐ टॉवेल रॉड, नळ किंवा हलक्या फिटिंगचा आधार घेऊ नका.
- ☐ गरम पाण्याचा आउटलेट सुरक्षित राहील असे तापमान नियंत्रण तपासा.
- ☐ गरज असल्यास स्थिर शॉवर आसन/योग्य उंचीचा कमोड ठेवा.
- ☐ बाथरूममधून मदत मागण्याची व्यवहार्य सोय ठेवा.

३. बेडरूम व रात्री

- ☐ पलंगाची उंची, उठणे-बसणे आणि स्थिर खुर्ची तपासा.
- ☐ फोन, चष्मा, पाणी आणि रात्रीचा दिवा हाताशी ठेवा.
- ☐ वीज गेल्यास सुरक्षित टॉर्च/बॅटरीचा दिवा तयार ठेवा.

४. स्वयंपाकघर व आग

- ☐ वापराच्या वस्तू सहज पोहोचतील अशा उंचीवर ठेवा.
- ☐ तेल/पाणी सांडल्यास लगेच पुसा; स्टूलवर चढणे टाळा.
- ☐ गॅस, गरम भांडी, वीजतारा आणि बाहेर पडण्याचा मार्ग तपासा.

लक्षात ठेवा: घरात काम करता करता घसरण्याचा धोका दिसला, तर फक्त सूचना लिहून नका ठेवू; शक्य तो बदल करा आणि गरज पडल्यास योग्य तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

SURYA HOSPITAL
कोल्हापूर • ज्येष्ठांची काळजी

माणसाची काळजीही महत्त्वाची

घर, आरोग्य, मदत आणि रुग्णालयातून घरी आल्यावरचे पाऊल

५. व्यक्तीची हालचाल व आरोग्य

- ☐ घट्ट बसणारी, न घसरणारी पादत्राणे निवडा.
- ☐ गरजेनुसार निवडलेला व वापर शिकवलेला वॉकर/काठी वापरा.
- ☐ चक्कर, पडणे, तोल जाणे किंवा उठता न येणे याबाबत डॉक्टरांना सांगा.
- ☐ औषधांची अद्ययावत यादी ठेवा; झोप/चक्कर आणू शकणाऱ्या औषधांचा डॉक्टरांकडून आढावा घ्या.
- ☐ दृष्टी, ताकद व तोलाच्या व्यायामासाठी आवश्यक तज्ज्ञ मार्गदर्शन घ्या.

६. एकटे असताना मदत

- ☐ कुटुंबीय, शेजारी, रुग्णवाहिका व इतर गरजेचे क्रमांक उपलब्ध ठेवा.
- ☐ फोन चार्ज ठेवणे, मदत मागणे आणि नियमित विचारपूस याची योजना ठरवा.
- ☐ गरजेनुसार SOS बटण/अलर्ट उपकरण विचारात घ्या.
- ☐ कॅमेरा हा ऐच्छिक; संमती व खासगीपणा जपूनच वापरा. तो सुरक्षिततेचा पर्याय नाही.

७. रुग्णालयातून घरी आल्यानंतर

- ☐ कोणती कामे स्वतः करायची, कुठे मदत हवी हे डिस्चार्ज वेळी समजून घ्या.
- ☐ वॉकर, कमोड, ड्रेसिंग साहित्य किंवा उपकरणांची व्यवस्था तपासा.
- ☐ बदललेली औषधे, इशाऱ्याची लक्षणे आणि पुढील डॉक्टरभेट स्पष्ट ठेवा.

कधी मदत घ्यावी? वारंवार पडणे, चक्कर येणे, तोल जाणे किंवा मदतीशिवाय उठता न येणे यासाठी डॉक्टर आणि गरजेनुसार फिजिओथेरपिस्ट/ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट यांचा सल्ला घ्या.

SURYA HOSPITAL, KOLHAPUR
1460, Prabhavalkar Complex, Subhash Road, Laxmipuri, Kolhapur - 416002
24/7 Landline: 0231 264 4100 | **24/7 Mobile / WhatsApp:** +91 98226 35469
Website: suryahospitals.org | Email: suryahospital1415@gmail.com

आजच कोणते ३ सुरक्षित बदल करणार?

कोणता बदल?	कोण करणार?	कधी?
१. _____	_____	_____
२. _____	_____	_____
३. _____	_____	_____