

Părinte: _____ Ultima actualizare: _____

Un ghid simplu pentru a identifica lucrurile din casă care ar putea necesita atenție. Bifați fiecare căsuță:

Evaluare:  OK sau  Necesită atenție sau  Nu se aplică

DEPLASAREA PRIN CASĂ

- ☐ Culoarele dintre camere sunt libere. *Notă:*
- ☐ Podelele, gresia, covoarele și cablurile nu creează pericol de împiedicare. *Notă:*
- ☐ Camerele, holurile și traseele de noapte sunt bine luminate. *Notă:*
- ☐ Întrerupătoarele sunt ușor de ajuns și de folosit. *Notă:*
- ☐ Obiectele de zi cu zi sunt ușor accesibile. *Notă:*

INTRĂRI ȘI SCĂRI

- ☐ Culoarele, intrările și treptele sunt libere, stabile și bine luminate. *Notă:*
- ☐ Scările sunt sigure și ușor de observat. *Notă:*
- ☐ Balustradele sunt sigure și ușor de apucat. *Notă:*
- ☐ Ușile și pragurile sunt ușor de trecut cu un baston sau un cadru de mers. *Notă:*
- ☐ Ușile și încuietorile sunt ușor de folosit. *Notă:*

BAIE

- ☐ Podeaua, cada și dușul nu sunt alunecoase. *Notă:*
- ☐ Barele de sprijin sunt sigure și montate acolo unde este nevoie. *Notă:*
- ☐ Există un scaun sau o bancă de duș, dacă este nevoie. *Notă:*
- ☐ Apa caldă poate fi folosită fără risc de opărire. *Notă:*

BUCĂTĂRIE, FOC ȘI ELECTRICITATE

- ☐ Aragazul, cuptorul și electrocasnicele sunt sigure și ușor de folosit. *Notă:*
- ☐ Obiectele de bucatărie folosite zilnic sunt ușor accesibile. *Notă:*
- ☐ Alarmerle de fum și de monoxid de carbon funcționează. *Notă:*
- ☐ Cablurile, ștecărele, prizele și aparatele sunt în stare bună și nu sunt suprasolicitate. *Notă:*
- ☐ Încălzitoarele, lumânările și alte surse de foc sunt folosite în siguranță. *Notă:*
- ☐ Uneltele, substanțele chimice și alte obiecte periculoase sunt depozitate în siguranță. *Notă:*

STAREA LOCUINȚEI ȘI ACCES DE URGENȚĂ

- ☐ Încălzirea, răcirea și ventilația mențin locuința confortabilă și sigură. *Notă:*
- ☐ Scurgerile, umezeala, mușgaiul și obiectele defecte sunt remediate. *Notă:*
- ☐ Intrările și ieșirile sunt libere și ușor de folosit. *Notă:*

Idei practice

DEPLASAREA PRIN CASĂ

- **Simplificați aranjarea** — eliminați mobilierul inutil și păstrați rutele principale late.
- **Automatizați iluminatul** — folosiți lumini de veghe, senzori de mișcare sau becuri inteligente.
- **Țineți obiectele de zi cu zi la îndemână** — mutați-le pe rafturi și în sertare ușor accesibile.
- **Reduceți deplasările inutile** — concentrați activitățile zilnice într-un spațiu mai mic, dacă este util.
- **Simplificați comenzile** — folosiți lămpi cu telecomandă sau control vocal, acolo unde este util.

INTRĂRI ȘI SCĂRI

- **Îmbunătățiți sprijinul** — adăugați balustrade solide acolo unde este nevoie.
- **Evidențiați treptele** — folosiți o iluminare mai bună sau margini de contrast.
- **Faceți ușile mai ușor de folosit** — înlocuiți mânerele rotunde cu clanțe ușor de folosit.
- **Simplificați accesul** — folosiți o cutie pentru cheie, o tastatură cu cod sau o broască inteligentă.
- **Reduceți pragurile dificile** — adăugați o rampă mică sau creați un prag mai accesibil.

BAIE

- **Adăugați sprijin** — instalați bare de sprijin sigure acolo unde sunt cu adevărat necesare.
- **Faceți dușul mai ușor** — folosiți un scaun sau o bancă de duș și un duș de mână.
- **Reduceți riscul de alunecare** — adăugați o suprafață antiderapantă sigură.
- **Faceți vizitele nocturne mai ușoare** — folosiți o lumină de veghe sau cu senzor de mișcare.
- **Preveniți opărirea** — reduceți temperatura apei, luați în considerare robinete termostate.

BUCĂTĂRIE, FOC ȘI ELECTRICITATE

- **Simplificați bucătăria** — păstrați la îndemână doar obiectele folosite frecvent.
- **Reduceți echipamentele nefolosite** — scoateți din uz aparatele care nu mai sunt necesare.
- **Alegeți aparate mai sigure** — preferați temporizatoare și oprire automată, acolo unde este util.
- **Reduceți flăcările deschise** — folosiți lumânări fără flacără și încălzitoare mai sigure.
- **Modernizați alarmele** — luați în considerare alarme de fum interconectate sau alerte inteligente.

STAREA LOCUINȚEI ȘI ACCES DE URGENȚĂ

- **Simplificați controlul temperaturii** — folosiți un termostat simplu, dacă este util.
- **Depistați scurgerile din timp** — instalați senzori de scurgere lângă chiuvete sau mașini de spălat.
- **Păstrați ajutorul la îndemână** — telefon aproape, un buton SOS sau un smartwatch.
- **Pregătiți accesul de urgență** — cheie de rezervă sau acces inteligent pentru cineva de încredere.
- **Grupați obiectele esențiale** — telefon, chei, ochelari, proteză auditivă, baston, acte.
- **Pregătiți un plan de urgență** — cine este sunat, cum se intră, ce să fie la îndemână.



Nevoile de siguranță ale locuinței se schimbă în timp: reevaluați după o cădere, o schimbare de mobilitate, vedere sau memorie, o spitalizare, sau când sarcinile zilnice devin mai dificile. Scopul este o viață independentă, într-un mediu sigur și ușor de gestionat.