

## *Sfaturi practice pentru siguranța noastră*

Cele mai multe accidente au loc mai frecvent în propria casă, decât în afară.

Siguranța propriei locuințe trebuie să fie o mare grijă pentru mulți dintre noi: cei care au dificultăți la mers, vedere dublă, slăbiciune generalizată sau oboseală marcată, au un risc mai mare de a suferi accidente casnice, mai ales dacă locuiesc singuri.

Cel mai mult ne temem de căzături.

Dacă urmărim câteva sfaturi simple însă, putem minimiza riscul de accidente, în special cel de a suferi căzături soldate cu traumatisme.

### *Ce să fac în caz că am un accident, dacă am căzut în casă?*

- Cheamă imediat un ajutor.
- Ai mereu lângă tine un telefon și numerele de telefon pentru urgențe, sau ține telefonul pe o mobilă joasă ca să poți ajunge mai ușor în caz că nu te poți ridica în picioare.
- Dacă simți că ești rănit mai serios, sună-ți medicul.

### *Măsuri de siguranță în locuință*

- Dacă nu ai siguranță în deplasare folosește un baston sau un cadru de mers pentru a reduce riscul de a cădea, dar numai după ce te-ai antrenat în folosirea lor cu un fizioterapeut. Nu te sprijini de mobile sau de pereți.
- Poartă încălțăminte cu toc jos, confortabilă, cu tălpi care nu alunecă.
- Poartă haine confortabile, pentru femei sunt de evitat fustele lungi și strâmte care pot împiedica la mers.
- Menține ordine în casă și asigură-te că obiectele uzuale îți sunt la îndemână, pentru a evita multe deplasări inutile prin casă.
- Repară orice gaură sau neregularitate în podea, trepte și căi de acces.

- Șterge imediat cu mopul orice pată umedă de pe podea.
- Nu te repezi să răspunzi la telefon sau la soneria de la ușă, la fel și când traversezi strada, ia-o mai încet.
- Nu folosi ceară de parchet și în general evită soluțiile pentru podele care conțin ceară.
- Asigură-te că toate covoarele sunt bine întinse, netede și că nu se deplasează, fixează-le bine de podea.
- Instalează balustrade solide pe ambele părți ale scârilor.
- Nu ține obiecte îngrămădite pe scări de care te-ai putea împiedica.
- Ridică-te încet din pat sau de pe scaun și așteaptă un moment să-ți găsești echilibrul înainte de a porni.
- Ca să nu te dezechilibrezi când alegi un obiect de pe jos, mai bine îndoiaie genunchii decât să te apleci mult în față.
- Folosește fotolii cu brațe solide de care să te poți sprijini când vrei să te așezi sau ridici, evită fotoliile sau scaunele de birou cu rotile, care te pot dezechilibra când te ridici.
- Menține locuința bine iluminată: ai grijă ca întrerupătoarele să fie lângă intrare ca să nu fii nevoit să te deplasezi printr-o cameră întunecată.
- Instalează-ți lumini la ușa de la intrare.
- Să ai mereu o listă cu numere de telefon pentru cazuri de urgență și ține lista într-un loc ușor accesibil.
- Să ai la îndemână o lanternă într-un loc ușor accesibil.
- Poartă mereu asupra ta **cardul-legitimăție** în care să scrie diagnosticul exact și persoanele de contact în caz de urgență.
- Dacă locuiești singur, roagă pe cineva apropiat să te viziteze zilnic pentru a se asigura că ești OK.

### *Măsuri de siguranță în dormitor*

- Asigură-ți lângă pat accesul la un telefon și la întrerupătorul de lumină.
- Ține aprinsă o lumină de veghe care să-ți lumineze drumul dintre pat și toaletă.

### *Măsuri de siguranță în baie*

- Scurtează la maximum timpul petrecut în baie sau duș pentru a evita apariția stării de slăbiciune.
- Dacă ai probleme mari cu slăbiciunea, e bine să te asiste altă persoană când faci baie.
- Grijă mare să nu aluneci: pune covorașe de cauciuc sau prosoape pe jos în baie, cadă sau duș, poartă papuci de cauciuc la duș; dacă nu ai forță în picioare, e bine să folosești un scaun sau un dispozitiv de șezut în cada cu suport de cauciuc.
- Menține podeaua băii mereu uscată.
- Folosește de preferință dușul de mână la spălat și clătit.
- Instalează-ți un colac de WC înălțat și bare de sprijin fixate în perete lângă vasul de WC în caz că ai probleme cu ridicarea din poziția șezând.
- Ai grijă să reglezi temperatura apei calde mai mică, pentru a evita riscul de arsuri.

### *Măsuri de siguranță în bucătărie*

- Pune cutiile de alimente mai grele înșirate pe bufet și nu în dulapul de perete, pentru a nu fi nevoit să le ridici când ai brațele slăbite.
- Păstrează alimentele în cutii mai mici, care să fie mai ușor de ridicat și manipulat.
- Ține-ți ustensilele pe care la folosești frecvent la îndemână și evită plasarea lor într-un spațiu la înălțime, unde e nevoie să te urci pe ceva ca să ajungi.
- Pentru a evita riscul de incendiu, poartă îmbrăcăminte nu prea largă și ai grijă ca prosoapele și perdelele să fie departe de flacăra.

Sunt sfaturi simple, de bun simț, lucruri pe care le știm, dar la care e bine să ne gândim mereu și să fim precauți.

### **Rețineți:**

Cu un pic mai multă grijă, accidentele pot fi evitate!

***Asociația Națională  
Miastenia Gravis România***

Este o organizație non-profit, umanitară, ce are drept scop apărarea drepturilor și intereselor persoanelor afectate de Miastenia Gravis și îmbunătățirea calității vieții acestora.

Ne propunem să realizăm aceste deziderate prin programe educaționale, de reabilitare și recuperare, de informare și mediatizare a problematicii specifice bolnavilor miastenici, de pregătire a profesioniștilor și de stimulare a cercetării medicale în domeniu

***Asociația Națională  
Miastenia Gravis România***

Str. G-ral. George Macarovici nr. 7, sector 6,  
cod 060142, București, România

Tel: 0744 70 43 99; 031.4013830

Fax: 021.7603023

Email: asociatia.miastenia@gmail.com

**[www.miastenie.ro](http://www.miastenie.ro)**

Parteneri ai Euromyasthenia  
[www.euromyasthenia.org](http://www.euromyasthenia.org)

CIF: 18136030;

Nr. înreg. Registru special: 70/08.11.2005

IBAN: RO55BPOS71906938789RON01,

BancPost Bucuresti - Agentia Lizeanu



**Sfaturi practice  
pentru siguranța  
noastră**

Materialul reprezintă o compilație bazată pe materialele informative ale altor organizații internaționale pentru Miastenia Gravis, în principal MGFA (Myasthenia Gravis Foundation of America)

**Material informativ cu scop educațional**