

USE ESTA LISTA DE VERIFICACIÓN

Para encontrar y reparar los peligros en su hogar.

ESCALERAS (INTERIORES Y EXTERIORES)

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos alrededor de los muebles?

☐

Mantenga siempre los objetos lejos de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

☐

Arregle los escalones sueltos o desiguales.

¿Hay luz y un interruptor de luz en la parte superior o inferior de las escaleras?

☐

Pida a un electricista que coloque una luz techo y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Los interruptores de luz que brillan en la oscuridad pueden serle útiles.

¿Se le ha quemado algún bombillo?

☐

Pida a algún amigo o familiar que cambie la bombilla.

¿La alfombra de los escalones está suelta o estropeada?

☐

Asegúrese de que la alfombra esté firmemente unida a cada escalón o retire la alfombra y coloque cintas antideslizantes en las escaleras.

¿Están sueltos o rotos los pasamanos? ¿Hay pasamanos en un solo lado de las escaleras?

☐

Arregle los pasamanos sueltos o coloque otros nuevos. Asegúrese de que los pasamanos estén a ambos lados de las escaleras y que sean tan largos como las escaleras.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos alrededor de los muebles?

☐

Mantenga siempre los objetos lejos de las escaleras.

¿Hay algunos escalones rotos o desiguales?

☐

Arregle los escalones sueltos o desiguales.

¿Hay luz y un interruptor de luz en la parte superior o inferior de las escaleras?

☐

Pida a un electricista que coloque una luz techo y un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras. Los interruptores de luz que brillan en la oscuridad pueden serle útiles.

¿Se le ha quemado algún bombillo?

☐

Pida a algún amigo o familiar que cambie la bombilla.

¿La alfombra de los escalones está suelta o estropeada?

☐

Asegúrese de que la alfombra esté firmemente unida a cada escalón o retire la alfombra y coloque cintas antideslizantes en las escaleras.

¿Están sueltos o rotos los pasamanos? ¿Hay pasamanos en un solo lado de las escaleras?

☐

Arregle los pasamanos sueltos o coloque otros nuevos. Asegúrese de que los pasamanos estén a ambos lados de las escaleras y que sean tan largos como las escaleras.

PISOS

Cuando camina por una habitación ¿Tiene que caminar alrededor de los muebles?

☐

Pida a alguien que mueva los muebles para que su camino esté despejado.

¿Tiene alfombras en el suelo?

☐

Retire las alfombras o use cinta antideslizante para que las alfombras no se resbalen.

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en el piso?

☐

Recoja las cosas que están en el piso. Mantenga siempre los objetos alejados del piso.

¿Tiene que caminar sobre o alrededor de cables (como lámpara, teléfono o cables de extensión)?

☐

Enrolle o tape los cables y alambres al lado de la pared para que no pueda tropezar con ellos. Si es necesario, haga que un electricista lo conecte a un tomacorriente.

COCINA

¿Las cosas que usa a menudo se encuentran en estantes altos?

☐

Mantenga las cosas que usa con frecuencia en los estantes inferiores (a la altura de la cintura).

DORMITORIOS

¿Es difícil alcanzar la luz cerca de la cama?

☐

Coloque una lámpara cerca de la cama donde sea fácil de alcanzar.

¿Es oscuro el camino de su cama al baño?

☐

Ponga una luz nocturna para que pueda ver por donde camina. Algunas luces tienen sensores que se prenden con caminar hacia ellas.

BAÑOS

¿El piso de la bañera es resbaladizo?

☐

Coloque un tapete antideslizante o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o la ducha.

¿Necesita ayuda cuando entra y sale de la bañera o de la ducha?

☐

Coloque barras de apoyo al lado y lado, adentro de la bañera o ducha y al lado del inodoro.

Contacto Programa Pacientes 360



Call center

Línea gratuita nacional - **18000 413579**
Lunes a viernes - **7:00 a.m - 6:00 p.m**
Sábados - **8:00 a.m - 12:00 p.m**



Mensaje de texto

Al **893-600** con
la palabra **PACIENTE**



Email

soporte@paciente360.com.co