

Iluminação e contraste Cor ● A iluminação é adequada, mas não produz encadeamento? ● Os interruptores de luz são de fácil acesso e manipular? ● As luzes podem ser ligadas antes de entrar no quarto? ● São luzes da noite utilizados em locais apropriados? ● Há contraste de cor adequado entre objetos, por exemplo entre uma cadeira e o chão?	Móveis ● As cadeiras têm a altura e profundidade adequadas para a pessoa? ● As cadeiras têm braços de apoio? As mesas são estáveis e de altura apropriada? ● Os móveis pequenos estão colocados afastados dos caminhos/corredores?	Casa de banho ● Existem barras de apoio colocadas adequadamente para o chuveiro e sanita? ● A banheira tem piso antiderrapante ou um tapete de borracha no fundo? ● A pessoa considerou usar um assento de banheira? ● A altura da sanita é suficientemente elevada? A pessoa considerou utilizar um alteador? ● A cor da sanita contrasta com as restantes áreas envolventes? ● O papel higiénico está de fácil acesso?
Perigos ● Há pisos altamente polidos, tapetes soltos ou outros revestimentos ou pavimentos perigosos? ● Se forem utilizados tapetes, eles têm um suporte antiderrapante, e as bordas estão pregadas ao chão? ● Há cordas, fios, desordem ou outros obstáculos no caminho? ● Existe um animal que é suscetível de estar correr ao nível dos pés?	Escadas ● A iluminação é adequada? ● Existem interruptores de luz na parte superior e inferior das escadas? ● Há firmemente fixados corrimãos de ambos os lados da escada? ● Os degraus são todos regulares? ● São degraus antiderrapantes? ● Deve ser usada fita colorida para marcar os limites dos degraus, particularmente os superiores e inferiores?	Material de apoio ● Existe um dispositivo de chamada disponível, e a pessoa sabe como usá-la? ● Que dispositivos de apoio são usados? ● Será que a pessoa beneficiaria de algum dispositivo auxiliar que não esteja a ser usado? ● Os dispositivos de assistência em uso estão a ser utilizados de forma segura e adequada, ou constituem riscos adicionais?
Quarto ● A altura da cama é adequada? ● O colchão é firme nas bordas e permite apoio suficiente para sentar? ● Se a cama tem rodas, elas estão bem travadas? ● A presença de grades laterais parciais ou totais seriam uma ajuda ou um perigo? ● Quando as grades laterais estão na posição para baixo, elas estão completamente fora do caminho? ● O caminho entre o quarto e a casa de banho é livre de obstáculos e adequadamente iluminado, especialmente à noite? ● Será que uma cômoda à cabeceira seria útil, especialmente à noite? ● Existe alguma luz perto da cama, e nesse caso a pessoa tem capacidades físicas e cognitivas suficientes para ligá-la antes de sair da cama? ● A mobília está adequadamente posicionada de forma a permitir a utilização segura de dispositivos de assistência para deambulação? ● O telefone está situado perto da cama?	Cozinha ● As áreas de armazenamento estão localizadas para o otimizar a utilização (por exemplo, os objetos que são frequentemente usados estão nos locais mais facilmente acessíveis e diretos)? ● Os cabos de eletrodomésticos estão mantidos fora do caminho? ● Existem tapetes antiderrapantes colocados em frente ao lavatório? ● As marcas no fogão e nos outros eletrodomésticos estão claramente visíveis? ● A pessoa sabe como usar o micro-ondas com segurança? Temperatura ● A temperatura das divisões é confortável? ● A pessoa é capaz de ler as marcações no termostato de aquecedores e ajustá-lo de forma adequada? ● Durante o Inverno, a temperatura ambiente é suficiente para prevenir hipotermia? ● Durante o Verão, a temperatura ambiente é fresca o suficiente para evitar hipertermia?	Segurança geral ● Como é que a pessoa obtém objetos de difícil alcance? ● A pessoa usa calçado adequado e firme com sola antiderrapante resistente? ● Como é que a pessoa muda as lâmpadas gerais? ● Será que a pessoa tem uma lista de números de telefone em caso de emergência? ● A pessoa tem um plano de evacuação em caso de incêndio? ● As portas são largas o suficiente para acomodar os dispositivos de assistência? ● As soleiras das portas criam condições perigosas? ● Existem detetores de incêndio presentes e operacionais? ● Os telefones são acessíveis, especialmente para chamadas de emergência? Será que seria útil usar um telefone portátil sem fio? ● Existe um detetor de monóxido de carbono em local apropriado (se a casa tem aparelhos a gás, fogões a lenha, ou outro objetos potencialmente tóxicos) ● Seria útil ter algum sistema de chamada de emergência disponíveis?
<i>Traduzido e Adaptado de Miller (2008) – Guidelines for Assessing the Safety of the Environment. Nursing Wellness in Older Adults, p.107</i>		