

# САМООБСЛУЖИВАНИЕ

- выбирайте нескользящую обувь подходящего размера (прогулочную обувь);
- используйте обувь с задниками и ремешками на липучках;
- избегайте прогулок в свободных тапочках (шлепанцах);
- избегайте обуви на каблуках;
- используйте легко применяемые приспособления, чтобы избегать наклонов и подъемов;
- часто используемые предметы храните в доступных местах;
- если носите очки, обеспечьте чтобы они соответствовали потребности;
- ежедневно контактируйте с друзьями или соседями в определенное время;
- поддерживайте физическое здоровье с помощью физических упражнений.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗРАБОТАНЫ:

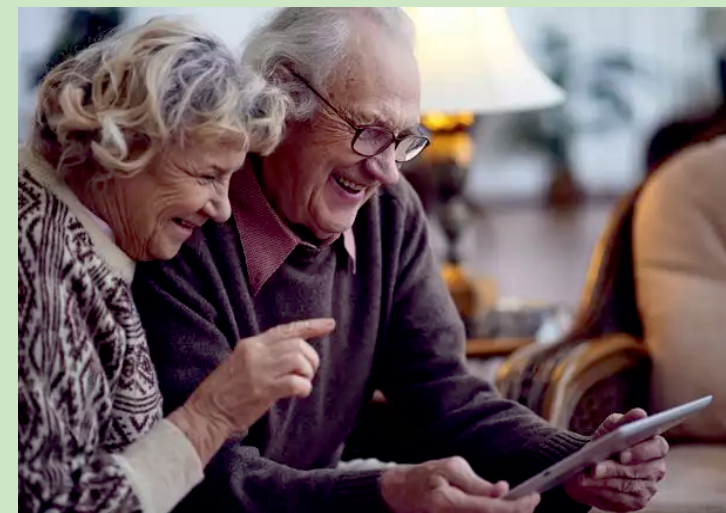
- КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации»,
- Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ».



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# Как сделать дом БЕЗОПАСНЫМ

Рекомендации  
по предотвращению  
падений пожилых людей



Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

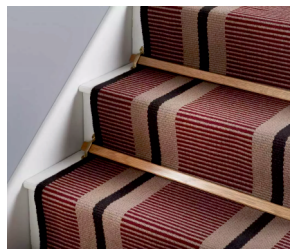
## ПОЛЫ

- используйте противоскользящие фиксаторы или двусторонний скотч для ковров;
- используйте нескользящее покрытие для пола;
- следите за краями ковров, чтобы они не загибались;
- содержите маршруты передвижения свободными от веревок и проводов;
- уберите посторонние предметы с пола;
- выбирайте ковры с коротким густым ворсом.



## ЛЕСТНИЦЫ

- убедитесь в прочности ступенек и надежности фиксации ковров на них;
- при передвижении по лестнице всегда держитесь за перила;
- при передвижении по лестнице не разговаривайте по телефону;
- попросите кого-либо отметить цветной краской пороги, края лестниц, чтобы они были заметными.



## ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

- проводите влажную уборку осторожно;
- содержите полы и лестницы свободными от посторонних предметов;
- храните часто используемые предметы в легко достижимых местах;
- не используйте низко расположенную мебель;
- обеспечьте доступность телефона с пола.



## ОСВЕЩЕНИЕ

- создайте освещение с минимальным количеством теней и бликов;
- обеспечьте адекватное освещение всех участков, особенно маршрутов передвижения;
- обеспечьте выключателями света каждый вход в комнату;
- расположите выключатели света в пределах досягаемости с кровати.



## КУХНЯ

- храните используемые предметы в легко достижимых местах, требующих минимального наклона;
- обеспечьте доступность поддерживающих устройств при необходимости.



## ВАННАЯ КОМНАТА

- используйте резиновый коврик или нескользящее покрытие на дне ванны;
- по возможности установите ограничительные поручни над ванной или на стене душевой;
- установите поднимающиеся туалетное сиденье и душевое кресло.



## НА УЛИЦЕ

- выходите на улицу в светлое время суток;
- избегайте прогулок по неровной поверхности;
- используйте хорошо освещенные дорожки, свободные ото льда и мокрых листьев;
- не выходите на улицу в дождь, в сильный снегопад, в гололед.

