

Проверка безопасности: Перечень действий по предотвращению падений дома



Как не упасть у себя дома: Ваш дом

Каждый год тысячи пожилых американцев падают в своих домах. У многих из них серьезные травмы, некоторые – инвалиды. Часто причину падений можно легко устранить, но также легко её можно не заметить. Данный перечень потенциально опасных мест в доме поможет Вам найти их и устранить.

Пол: Осмотрите полы в каждой комнате

- Когда Вы ходите по комнате, приходится ли Вам обходить мебель или переступать через провода и кабели?
 - ✓ Чтобы освободить проход, отодвиньте мебель. Чтобы не споткнуться о провода, приклейте их к стене липкой лентой.
- Есть ли на полу бумаги, книги, полотенца, обувь, коробки и другие предметы?
 - ✓ Соберите их с пола. Никогда ничего не оставляйте на полу.

Лестницы, ступени: Осмотрите лестницы, которыми Вы пользуетесь внутри и снаружи дома.

- Есть ли сломанные, неровные ступени, ступеньки, на которых оторвалось ковровое покрытие?
 - ✓ Почините расшатавшиеся или неровные ступени. Убедитесь, что ковровое покрытие надёжно зафиксировано на каждой ступеньке.
- Хорошо ли освещена лестница?
 - ✓ Установил ли электрик по выключателю вверх и вниз лестницы?

Кухня: Осмотрите свою кухню и столовую

- Хранятся ли на верхних полках вещи, которыми вы часто пользуетесь?
 - ✓ Подвиньте предметы в шкафчиках и держите вещи, которыми часто пользуетесь, на полках ниже.
- Ваша стремянка неустойчива?
 - ✓ Если Вам приходится пользоваться стремянкой, пользуйтесь такой, где есть планка, за которую можно держаться. Никогда не используйте стул для таких целей.

Ванные комнаты: Осмотрите ванные комнаты

- Ванна или пол в душе скользкие?
 - ✓ Постелите резиновый противоскользящий коврик или приклейте самоклеящиеся полоски на дно ванной или душевой кабинки.
- Необходимо ли Вам за что-то держаться когда Вам нужно воспользоваться ванной или унитазом?
 - ✓ Попросите, чтобы рядом с ванной, унитазом и внутри ванны для Вас установили поручни.

Спальни: Осмотрите все спальни

- Освещён ли проход от кровати к ванной?
 - ✓ Установите лампу-ночник, чтобы Вы видели, куда идёте.
- Пользуетесь ли Вы ванной среди ночи?
 - ✓ Подумайте над тем, чтобы рядом с кроватью поставить стул с санитарным оснащением.

Другие советы:

- Носите туфли не только на улице, но и дома. Не ходите босиком и не носите тапочки.
- Делайте упражнения, которые улучшают равновесие и укрепляют мышцы ног.
- Раз в год посещайте офтальмолога, чтобы проверить зрение и, при необходимости, сменить очки.

Проверка безопасности: Перечень действий по предотвращению падений дома



Как не упасть у себя дома: Ваш организм

С возрастом в нашем организме происходит ряд физиологических изменений. К 60, 70, 80 годам всё уже не так просто как когда-то. Из-за проблем со зрением, слухом, сном, питанием и т.п. могут возникнуть такие неприятности как потеря равновесия и нетвёрдая походка. Данный перечень поможет Вам быть более внимательными к физиологическим изменениям и Вы будете знать, как на них реагировать.

Зрение:

- Носите очки согласно указаниям Вашего офтальмолога.
- Незамедлительно сообщайте своему врачу о любых изменениях зрения.

Мышцы:

- В течение дня старайтесь двигаться. Ходьба прекрасно помогает тренировать мышцы.
- Ежедневно вставайте с кровати.
- Дома делайте упражнения, которые порекомендовал Ваш врач.

Сон:

- Сообщайте об изменениях в режиме и характере сна, в том числе о бессоннице.

Проблемы с сердцем:

- При первых признаках боли в груди, головокружении, невозможности выполнить дыхательные движения, немедленно звоните по номеру 911.

Питание:

- Помните, что Вам необходимо каждый день правильно питаться и пить воду и напитки..
- Если Вы придерживаетесь определённой диеты, следуйте указаниям своего врача.
- Сообщайте врачу о любых изменениях в рационе или в потреблении жидкости.
- Алкоголь может причинить различный ущерб здоровью пожилого человека. Ограничьте потребление алкоголя.

Недержание мочи:

- У кровати поставьте стул с санитарным оснащением.
- Лампа-ночник поможет ориентироваться в темноте.
- Не стесняйтесь попросить помощи.

Артериальное давление (высокое и низкое):

- С положения лёжа вставайте медленно.
- Сообщайте своему врачу о любых головных болях и случаях головокружения.

Лекарственные препараты:

- Всегда вместе с доктором пересматривайте все прописанные Вам лекарственные препараты, даже если они отпускаются без рецепта.
- Немедленно сообщайте своему врачу о всех необычных побочных эффектах.