Сократите опасность падений

Падения часто случаются вследствие опасностей, которые легко не заметить, но также легко и исправить. Данный контрольный список поможет вам обнаружить и исправить данные опасности у себя дома.

Полы – обратите внимание на пол в каждой комнате.

- Переставьте мебель так, чтобы она не находилась у вас на пути.
- На полу не должно быть ничего лишнего (бумаг, игрушек, обуви, одежды и т.д.).
- Уберите маленькие половички, приклейте их к полу двусторонним скотчем или подложите под них нескользкую прокладку, чтобы не поскользнуться на них.
- Смотайте либо прикрепите к стене провода и кабели, чтобы не зацепиться за них.
- Не пользуйтесь удлинителями. Попросите электрика установить дополнительную розетку.
- Устраните неровности поверхностей между комнатами.

Лестницы и ступеньки – обратите внимание на лестницы, которыми вы пользуетесь, как внутри, так и снаружи дома.

- На лестницах не должно быть ничего лишнего.
- Отремонтируйте сломанные или неровные ступеньки.
- У всех лестниц в вашем доме должны быть поручни. Убедитесь, что поручни на лестницах расположены с обеих сторон и имеют ту же длину, что и сами лестницы.
- Если ваши лестницы имеют ковровое покрытие, убедитесь, что оно надежно прикреплено к каждой ступеньке, либо снимите его и прикрепите к ступенькам нескользкие резиновые протекторы.
- На всех лестницах в вашем доме должно иметься освещение. Если необходимо, попросите электрика установить выключатели внизу и вверху лестниц.
- Используйте выключатели, которые подсвечиваются в темноте.
- Приклейте к верхней и нижней ступеньке светоотражающую ленту, чтобы лучше их видеть.

Кухни – обратите внимание на вашу кухню и столовую.

- Разложите вещи по шкафам. Те предметы, которыми вы часто пользуетесь, положите на нижние полки.
- При необходимости достать что-то сверху становитесь на устойчивую скамейку со спинкой, за которую можно держаться. Ни в коем случае

не используйте для этой цели стул.
- Сразу же вытирайте пролитую жидкость.

Ванные и туалеты – данные комнаты могут быть весьма опасны. Будьте особо осторожны.

- Поместите на дно ванны и душа нескользкий резиновый коврик или самоклеющиеся полоски.
- Рядом с туалетом, а также в ванне или душе должны иметься поручни, за которые можно ухватиться.
- Не опирайтесь на вешалки для полотенец или подставки для мыла.
- Помните, что вода на полу опасна, поэтому сразу же вытирайте пролитую воду.

Спальни – обратите внимание на ваши спальни.

- Поставьте лампу рядом с кроватью так, чтобы ее легко было достать.
- Установите ночник, чтобы вы могли видеть, куда идете. Некоторые ночники включаются автоматически при наступлении темноты.

Общие советы по безопасности

- Носите крепкую обувь с тонкой, нескользкой подошвой. Избегайте тапочек и кроссовок с толстой подошвой.
- Улучшите освещение в своем доме. Пользуйтесь более яркими лампочками (по крайней мере на 60 Вт). Используйте абажуры или лампочки с напылением, чтобы уменьшить блики.
- Ведите себя осторожно рядом с домашними животными.
- У вас больше шансов упасть, когда вы устали. Отдохните, если вы устали, и знайте свои предельные возможности.
- Медленно поднимайтесь из сидячего или лежачего положения.
- Поместите рядом с телефоном номера экстренных служб, написанные крупным шрифтом.
- Установите телефон невысоко над полом на случай, если вы упадете и не сможете встать.
- Подумайте о том, чтобы носить сигнальное устройство, которое поможет вам в случае, если вы упадете и не сможете встать.

Поддержание здоровья

- Упражнения делают вас сильнее и улучшают ваше равновесие и координацию. Поговорите со своим основным лечащим врачом о том, чтобы начать выполнять программу регулярных упражнений.
- Ежегодно проходите проверку зрения. Плохое зрение может увеличить риск падений.
- Попросите своего врача или фармацевта просмотреть все лекарства, которые вы принимаете, даже если они отпускаются без рецепта. Некоторые препараты могут вызывать сонливость, головокружение или помутнение зрения, что может привести к падению.