



Безопасный дом

Несколько полезных советов, которые помогут вам предотвратить падение



Наш дом - наша крепость. Но и в крепости можно упасть. Чтобы не поскользнуться и не упасть в собственном доме, важно приспособить его к своим нуждам и сделать его максимально безопасным. Ниже вы прочтете несколько полезных советов, которые помогут вам предотвратить падение:

Организируйте свободные и безопасные проходы

Убедитесь, что вы можете свободно и безопасно передвигаться по дому:

- Уберите с пути любые посторонние предметы - мебель, электрические провода, растения, табуретки.
- Уберите маленькие коврики, которые легко скользят по полу. Если нет выбора, то очень важно использовать под ковриком специальную сетку, препятствующую скольжению.
- Убедитесь в том, что мебель находится в устойчивом положении.
- Опасайтесь влаги! Немедленно удаляйте с пола следы жидкости и еды.
- Если вы хотите взять что-то с высоты, то для этого не следует подниматься по стремянке или по лестнице без перил. В случае необходимости обратитесь за помощью.
- Отдавайте предпочтение беспроводным электрическим приборам - телефон, кондиционер, утюг.

Позаботьтесь о достаточном освещении

- Убедитесь в том, что ваш дом достаточно освещен, но свет вас не ослепляет.
- Возле вашей кровати на расстоянии вытянутой руки должен находиться работающий источник света. Также позаботьтесь о ночном освещении в проходах и в туалетах.

Сидите на достаточной высоте

- Лучше сидеть и лежать на высоком, а не на низком кресле/ диване/ кровати.
- В организации "Яд Сара" можно приобрести специальный помост для увеличения высоты сидения.

Заранее подготовьте средства поддержки и вызова скорой помощи в случае падения

- Телефон должен находиться в удобном и доступном месте. Желательно использовать беспроводной или сотовый телефон.
- Подготовьте список номеров телефонов большим разборчивым шрифтом. Он должен включать членов семьи и службы "Скорой помощи".
- Рекомендуется установить кнопку вызова экстренной помощи. Не забудьте носить ее как часы или цепочку.

Следите за зрением и слухом

- Рекомендуется проходить проверку зрения и слуха не реже одного раза в два года, подобрать себе подходящие очки и слуховой аппарат.
- Старайтесь всегда носить очки для зрения, очки от солнца и слуховой аппарат - зрение и слух очень важны, чтобы вовремя распознать опасность и предупредить падение.

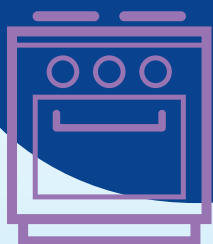
При передвижении проявляйте осторожность и будьте внимательными

- Будьте осторожны при вставании: медленно вставайте с кровати или со стула. Быстрая смена положения может вызвать головокружение и привести к падению.
- Лестницы: при подъеме и спуске по лестнице делайте это медленно и особо внимательно. Перед спуском по лестнице снимите очки для чтения.
- Будьте внимательны в процессе движения: "ходьба - отдельно, беседа - отдельно". Разговор во время ходьбы отвлекает внимание от препятствий на дороге.

Приспособьте для своих нужд ванную комнату и туалет

- Лучше принимать душ в кабинке - она более безопасна по сравнению с ванной. В душевой кабинке или в ванне желательно поставить устойчивый стул из пластмассы.
- Желательно использовать жидкое мыло, поскольку твердое может выскользнуть из руки и привести к падению.
- Установите в душевой кабинке, в ванной комнате и возле туалета надежно укрепленную ручку. Чтобы установить такую ручку в правильном и безопасном положении, проконсультируйтесь со специалистом по трудотерапии или с физиотерапевтом.
- При необходимости на унитаз можно установить устойчивый помост для его возвышения.
- Перед выходом из душа или из ванны тщательно высушите тело полотенцем и сразу же удалите с пола любые следы влаги.
- Установите в душе или в ванне надежный резиновый коврик, а при выходе из душа или из ванны - еще один резиновый коврик.
- Никогда не закрывайте на замок дверь ванной комнаты и туалета изнутри - это позволит обратиться за помощью в случае необходимости. Желательно, чтобы дверь открывалась наружу.

Обустройство дома и меры предосторожности, которые помогут вам предотвратить падение



При любых действиях в доме или за его пределами важно носить закрытую обувь с плоской подошвой, препятствующей скольжению, и с широким каблучком.

