

- Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если Вы упадете и не сможете подняться.

- Запишите и храните телефон в доступном месте имени и телефоны Вашего лечащего врача, близких родственников и друзей, в нужный момент они подскажут важную информацию.

- Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, медицинский страховой полис, Другие Ваши личные документы, квитанции за электричество и т.д.

Избегайте:

- Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей.

- Становиться на стремянки и стулья.

- Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног.

НУЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

ГКУ РС(Я) «Управление социальной защиты г.Якутска»:

Отдел ветеранов – **42-40-25**

Отдел инвалидов – **42-05-98**

ГБУ РС(Я) «Республиканский комплексный центр социального обслуживания»:

Срочный отдел – **40-35-15**

Отделение обслуживания на дому – **40-20-26**

Отделение «Эрчим» - **40-21-78**

Фонд Соц. Страхования – 42-87-21

ГУ «Управление пенсионного фонда РФ» – **34-21-13**

Социальное такси – **715-333, 717-401, 262-401**

Поликлиника №1 – **39-45-42**

Поликлиника №3 – **507-507**

Городская больница №2 – **49-54-41**

Медицинский центр г.Якутска 21-04-80

Государственное бюджетное учреждение РС(Я)

«Республиканский комплексный центр социального обслуживания»

Памятка по безопасности в быту для пожилых граждан и инвалидов



2019 г.

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

Советы:

- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.

- Установите хорошее освещение. Используйте лампочки высокой мощности. Флуоресцентные лампочки ярче и экономичнее.

- Вам должно быть удобнее передвигаться по дому. Освободите проходы, при необходимости попросите кого либо переставить мебель.

- Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.). Никогда не храните их на полу.

- Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне пояса).

- Уберите коврики, которые легко скользят по полу, или используйте двухсторонний скотч или нескользящую подложку, чтобы прикрепить ковер к полу и предотвратить скольжение.

- Проверьте высоту кровати. Вам должно быть удобно вставать и садиться на кровать. Верхний край матраса должен быть на уровне не ниже уровня коленей.

- Все необходимые предметы, такие как очки, книги, газеты, лекарства, вода для питья, часы должны лежать рядом с изголовьем.

- Установите светильники таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.

- Сверните провода/кабели (например от ламп, телефона или удлинителей) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не было возможности о них споткнуться.

- Пригласите специалиста и установите поручни внутри ванной и возле унитаза.

- Используйте противоскользящий коврик на полу ванной комнаты или душевой кабине.

- Попросите кого либо отметить, например, белой краской пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома с тем, чтобы их хорошо было видно.

Рекомендации по снижению риска падения:

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка делает Ваше тело сильнее и улучшает координацию.

- Проконсультируйтесь с Вашим врачом и попросите просмотреть все лекарства, которые Вы принимайте, включая без рецептурные препараты.

- Проверяйте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.

- Страйтесь всегда подниматься и вставать из положений лежа и сидя очень медленно.

- Если Вам тяжело шнуровать обувь, целесообразно пришить вместо шнурков широкие резинки или сделать застежку на липучке.

Дополнительные рекомендации:

- Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле каждого телефона в доме.

- Телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если Вы упадете и сможете подняться.