

## Памятка для пациентов при высоком риске падений

- Проконсультируйтесь с Вашим врачом и попросите просмотреть все лекарства, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты. Некоторые из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания.
- Проверьте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.
- Старайтесь 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.
- Используйте в качестве домашней обуви удобные тапочки, с задниками, не соскальзывающие с ноги.
- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.
- Установите дома хорошее освещение. Используйте лампочки высокой мощности. Флуоресцентные лампочки ярче и экономичнее.
- Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки, провода и т.д.). Никогда не храните их на полу.
- 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 быть в зоне доступности.
- Установите светильник таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.
- Используйте противоскользящий коврик или самоклеющиеся противоскользящие ленты на полу ванной комнаты или душевой кабины.
- Избегайте самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей, становиться на стремянки и стулья.
- При необходимости пользуйтесь специальными приспособлениями (трости, опоры, поручни и др.).
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка делает Ваше тело сильнее и улучшает координацию!