

# БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

## НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПАДЕНИЙ И ТРАВМ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.



## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться, выполнять различные домашние, бытовые, досуговые мероприятия во всех помещениях - без риска упасть.

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОНАМ В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

### ВАННАЯ КОМНАТА



УСТАНОВИТЕ ПОРУЧНИ  
НАД ВАННОЙ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ  
ТОГО, КАКАЯ НОГА  
ПОДНИМАЕТСЯ ЛЕГЧЕ



НА ПОЛУ В ВАННОЙ И  
ДУШЕВОЙ ПОЛОЖИТЕ  
ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ  
КОВРИКИ



УСТАНОВИТЕ  
ПОРУЧНИ ВОЗЛЕ  
УНИТАЗА



УСТАНОВИТЕ  
ПОВОРОТНОЕ  
СИДЕНЬЕ В ВАННУ

### КУХНЯ



ПРОСЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ  
ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА НЕ  
РАЗБРЫЗГИВАЛАСЬ, ВОКРУГ  
РАКОВИНЫ И НА ПОЛУ НЕ  
ОСТАВАЛОСЬ ЛУЖ



ОБСУДИТЕ УСТАНОВКУ  
ДАТЧИКОВ ДЫМА



УБЕРИТЕ С ПОЛА ВСЕ  
ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ:  
МИСКИ ДЛЯ КОРМА  
ЖИВОТНЫХ, СУМКИ,  
КОРОБКИ И Т.Д.



КРОВАТИ ИЛИ ДИВАНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСОКИМИ, С КОТОРЫХ УДОБНО ВСТАВАТЬ, СИДЯ НА КОТОРЫХ НОГИ СМОГУТ ДОСТАВАТЬ ДО ПОЛА



УСТАНОВИТЕ СВЕТИЛЬНИК В СПАЛЬНЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕГКО МОЖНО БЫЛО ВКЛЮЧИТЬ, НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТИ

## КОРИДОР



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДОРОГА ХОРОШО ОСВЕЩЕНА И НЕТ РИСКА СПОТКНУТЬСЯ



ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ЛЕСТНИЦА, УСТАНОВИТЕ ПЕРИЛА ПО ОБЕ ЕЕ СТОРОНЫ, ПРИКРЕПИТЕ ПРОТИВОСКОЛЬ-ЗЯЩИЕ ПОЛОСКИ НА КАЖДУЮ СТУПЕНЬ И ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ОТМЕТИТЬ ЯРКОЙ КРАСКОЙ ПОРОГИ И КРАЯ ВСЕХ СТУПЕНЕЙ

## ЧЕГО НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ?



**1** НЕ СТРЕМИТЕСЬ САМИ ДОСТАВАТЬ ПРЕДМЕТЫ С ВЕРХНИХ ПОЛОК И АНТРЕСОЛЕЙ

**2** НЕ СТАНОВИТЕСЬ НА СТУЛЬЯ, ПРИСТАВНУЮ ЛЕСТНИЦУ — ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТОЙЧИВУЮ СТРЕМЯНКУ



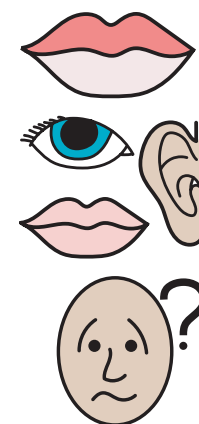
**3** НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕЙ ОБУВИ ШЛЕПАНЦЫ БЕЗ ЗАДНИКОВ, ОНИ ПОВЫШАЮТ РИСК ПАДЕНИЯ И ЧАСТО СОСКАЛЬЗЫВАЮТ С НОГ

# Общение с пожилыми пациентами во время эпидемии COVID-19



## Ношение маски усложняет общение с пациентами

- Пациенты не видят Ваши губы – им труднее понять Вашу речь.
- Усложняется восприятие невербальной информации.
- У пациента может возникнуть непонимание и растерянность.
- Ваш голос хуже слышен.



## Как облегчить ситуацию?

### Подготовьтесь к общению и будьте внимательны к собеседнику

- Постарайтесь понять ощущения пациента.
- Подготовьтесь к разговору. Как Вы можете пациенту понять Вас?
- Узнайте больше о том, какую роль в общении играют жесты и движения.

### Создайте спокойную обстановку

Подходите к человеку спереди, а не сзади.

- При общении Ваше лицо должно быть на уровне глаз собеседника.
- Ваши жесты и движения должны свидетельствовать о спокойствии и положительном настрое.
- Дайте собеседнику время, чтобы понять, с кем он разговаривает. Полезно ношение бейджика с фотографией.

### Говорите четко и ясно

- Старайтесь общаться в тихой обстановке. Убедитесь, что пациент надел свои очки или слуховой аппарат.
- Говорите короткими простыми предложениями и подкрепляйте свои слова жестами.
- Если нужно, говорите громче.
- Пишите слова или показывайте изображения, если это поможет пациенту понять Вас.
- Когда Вы выражаете эмоции, делайте это словами, потому что маска скрывает выражение Вашего рта. Вместо того чтобы просто улыбаться, скажите: “Я так рад/рада, что Вам стало лучше!”
- Используйте материалы с символами и другими изображениями, предназначенные для общения.

