



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ ДОМА ПОСЛЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Простые шаги для более безопасного восстановления

После госпитализации и реабилитации риск падений может увеличиться.

Это может быть связано с:

- ✓ слабостью
- ✓ нарушением равновесия
- ✓ затруднениями при ходьбе
- ✓ головокружением
- ✓ изменениями в лечении или состоянии здоровья



Профилактика падений начинается с безопасной домашней обстановки, правильного использования средств для ходьбы и соблюдения рекомендаций реабилитационной команды.



GASHER | NeuroBridge

МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ♥



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ



ПРАВИЛЬНЫЕ
СРЕДСТВА ДЛЯ ХОДЬБЫ



ХОРОШЕЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



ПОМОЩЬ
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ СЕГОДНЯ – БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ ЗАВТРА

Отделение неврологической
реабилитации

Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il

СДЕЛАЙТЕ ДОМ БЕЗОПАСНЕЕ

Безопасная домашняя среда снижает риск падений



Освободите проходы

Уберите лишние предметы, провода и препятствия.



Уберите коврики

Уберите скользящие коврики или надежно закрепите их.



Обеспечьте хорошее освещение

Особенно в коридоре и по пути в туалет ночью.



Держите нужные вещи под рукой

Храните часто используемые предметы в легкодоступных местах.



Следите за полом

Пол должен быть сухим, чистым и нескользким.



Используйте опоры и поручни

Устанавливайте поручни и опорные ручки по рекомендации специалистов.



ПОМНИТЕ!

Порядок, хорошее освещение и свободные проходы помогают снизить риск падений.



GASHER | NeuroBridge

МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ❤️



БЕЗОПАСНЫЙ
ДОМ



ХОРОШЕЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



СВОБОДНЫЕ
ПРОХОДЫ



НЕСКОЛЬЗЯЩИЙ
ПОЛ



ПРОФИЛАКТИКА
ПАДЕНИЙ

Отделение неврологической
реабилитации

Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il

ХОДИТЕ И ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО

Не спешите – двигайтесь уверенно и правильно



Вставайте постепенно

Сначала из положения лёжа – в сидячее, потом – в положение стоя.



Проверьте своё состояние

Перед началом ходьбы убедитесь, что нет головокружения и вы чувствуете устойчивость.



Используйте рекомендованные средства

Используйте ходунки, трость или другое средство для ходьбы в соответствии с рекомендацией реабилитационной команды.



Надевайте подходящую обувь

Обувь должна быть закрытой, удобной, с нескользящей подошвой.



Не опирайтесь на мебель

Не используйте неустойчивую мебель для поддержки.



Не ходите в одиночку,

если вам рекомендована помощь или наблюдение во время ходьбы.



ВАЖНО!

Не прекращайте использование средств для ходьбы и не меняйте их самостоятельно без консультации специалиста.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Держите спину прямо и смотрите перед собой.



При подъёме и спуске по лестнице используйте поручни.



Делайте перерывы, если чувствуете усталость.



При необходимости попросите помощи у близких.



GASHER | NeuroBridge

МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ❤️



БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЖДЕ ВСЕГО



ПРАВИЛЬНАЯ
ОБУВЬ



ПОДХОДЯЩИЕ
СРЕДСТВА



ПОМОЩЬ ПРИ
НЕОБХОДИМОСТИ



ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ –
НАША ЗАБОТА



Отделение неврологической
реабилитации
Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il



БУДЬТЕ ОСОБО ОСТОРОЖНЫ В ВАННОЙ КОМНАТЕ

В ванной риск поскользнуться и упасть выше.



Используйте нескользящие поверхности.

Противоскользящие коврики или полоски в душевой и на полу.



Установите поручни.

Используйте поручни в душе и возле унитаза, если это рекомендовано.



Держите пол сухим и чистым.

Сразу вытирайте воду и убирайте препятствия.



Не опирайтесь на раковину, полотенцедержатель или неустойчивые предметы.

Они могут не выдержать вес и привести к падению.



Используйте стул для душа и другие приспособления, если они рекомендованы реабилитационной командой.



Если требуется наблюдение — попросите помощи при принятии душа или посещении туалета.



Правильно подобранное оборудование и помощь делают повседневные действия безопаснее.



ПОМНИТЕ!

Небольшие изменения
в ванной комнате
могут значительно
снизить риск падений
и травм.



ВАЖНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ:



Нескользящие
коврики



Поручни
и опоры



Стул
для душа



Ручной
душ



Насадка
на унитаз



Удлиненные
аксессуары



GASHER | NeuroBridge

МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ❤️

Отделение
неврологической реабилитации
Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ – ЗНАЙТЕ, КОГДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



Ранняя реакция может предотвратить травмы
и повторные падения



Обратите внимание на:



Новое головокружение, слабость,
сонливость или спутанность сознания



Новое нарушение равновесия или
ухудшение ходьбы



Повторные падения или ситуации,
когда человек едва не упал



Новые трудности при выполнении
повседневных действий



**НЕ прекращайте
приём лекарств
самостоятельно.**

При появлении новых
симптомов или после
изменения лечения –
обратитесь к врачу
или медсестре.



Если произошло падение:



Не спешите сразу вставать. Оцените наличие боли
или травмы и при необходимости позовите на помощь.



При значительной травме, ударе головой, кровотечении,
новой слабости, спутанности сознания или других тревожных
симптомах – обратитесь за медицинской помощью.



Сообщайте медицинскому персоналу о повторных падениях,
чтобы определить возможную причину и снизить риск их
повторения.



После падения может потребоваться повторная оценка
риска и корректировка рекомендаций.

ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ



Безопасный
дом



Хорошее
освещение



Подходящая
обувь



Правильное
средство
для ходьбы



Безопасная
ванная комната



Контроль
лекарств



Помощь при
необходимости



НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СЕГОДНЯ – ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАВТРА

Вместе мы сделаем ваше восстановление
безопаснее и увереннее!



GASHER | NeuroBridge
МОСТ К БЕЗОПАСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ



Отделение неврологической
реабилитации



Гериатрический медицинский
центр «Дорот»



GASHER.org.il