



Государственное областное
автономное учреждение
социального обслуживания населения
«Мончегорский комплексный центр
социального обслуживания
населения»

Профилактика травматизма у пожилых людей



Рекомендации пожилым людям по профилактике травматизма.

- ✚ Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко. В зимнее время для предупреждения падений во время прогулок целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней.
- ✚ Не используйте стулья, табуреты, пуфики, чтобы достать высоко расположенные предметы. Возьмите переносную лестницу (стремянку) или попросите кого-нибудь помочь.
- ✚ Положите в ванной комнате нескользящие коврики на резиновой основе, закрепите их на полу.
- ✚ При купании осторожно обращайтесь с гладкими предметами. Чтобы не поскользнуться на мокром мыле, не допускайте его падения в ванну или на полу.
- ✚ Не поднимайтесь слишком быстро, если сидите или лежите. У пожилых людей при изменении положения тела может снизиться артериальное давление. Попытка резко встать приведет к слабости и возможному падению.

- ✚ В квартире пожилого человека оптимальная температура должна быть не ниже +20 °С. Длительное нахождение в прохладном помещении приводит к снижению температуры тела и сонливости. В таком состоянии пожилой человек может легко оступиться и упасть.
- ✚ Регулярно проверяйте остроту зрения, носите очки в соответствии с рекомендациями врача. Неподходящие очки искажают перспективу и могут стать причиной травмоопасной ситуации.



- ✚ Не носите обувь на скользящей подошве. Для пожилых людей лучше подойдут изделия на резиновой платформе. Будьте осторожны на скользких лестницах и мощеных полах.

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни людей всех возрастов. Ежегодно миллионы жителей всего мира из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни. Нередки травмы и у лиц пожилого возраста.



«Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье».

*Генрих Гейне (1797 — 1856)
немецкий поэт, публицист и критик.*

Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма. По возможности избежать травмоопасных ситуаций вам поможет этот буклет!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



Контактная информация:

Телефон, факс: 8(81536) 6-39-35

Email : 2013dobrota@mail.ru

Запись на обучающие занятия «ШКОЛА ПО УХОДУ» по телефону:

8(81536) 6-39-35

- приемная директора

8(81536) 7-27-35

- Директор ГОАУСОН «МКЦСОН»
Сидоренко Альбина Валерьевна

Заведующий Домом-интернатом для престарелых и инвалидов

Смагина Анна Андреевна,

тел. +7 921 662 2603

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ