



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ ПОЖИЛЫХ



- ✓ Позаботьтесь о хорошем освещении. На ночь оставляйте включенным ночник (ночные лампы снижают риск падений на 80%).
- ✓ Закрепите все ковры и провода, лежащие на полу.
- ✓ Не оставляйте вещи на полу, освободите все проходы. Уберите низкие пуфики и табуретки.
- ✓ Сделайте удобные поручни в ванной. Позаботьтесь об антискользящем покрытии.
- ✓ Мебель в вашем жилище должна быть надежной и устойчивой.
- ✓ Используйте трость или ходунки для наилучшей устойчивости.
- ✓ Держите рядом все необходимые предметы.
- ✓ Старайтесь всегда носить с собой мобильный телефон.
- ✓ Если у вас есть нарушение зрения, проведите его коррекцию.
- ✓ Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры с целью раннего выявления заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Будьте физически активными: делайте утреннюю гимнастику, ходите, выполняйте упражнения для тренировки координации и равновесия.

Еще больше
о здоровье здесь

