

МУ « Комплексный центр социального обслуживания населения
«Светоч»
Дзержинского района г. Ярославля»

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НА ДОМУ
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ

**«Безопасность жизнедеятельности
пожилого человека»
(ПАМЯТКА ДЛЯ КЛИЕНТА)**

Ярославль
2014

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЯ

Многие пожилые люди ведут активную жизнь. По статистике только 8% пожилых людей не выходят из дома. При выходе из квартиры число потенциальных опасностей повышается. Лестницы, коридоры должны быть хорошо освещены, так как острота зрения у пожилого человека снижена. Нарушенная шаркающая походка характеризуется медлительностью, неустойчивостью. При ходьбе должна быть хорошая опора в виде прочной трости, ходунков. Обувь должна быть удобной, не растоптанной. Подошвы ботинок необходимо снабжать приспособлениями, предотвращающими скольжение.

Советы пожилым людям, которые позволят предотвратить падение:

- регулярно проводите физические тренировки для укрепления мышц и костей;
- в доме уберите вещи, которые лежат на пути и могут способствовать падению:
 - необходимые вещи храните в легкодоступных местах;
 - на полу используйте нескользкие коврики;
 - в ванной сделайте ручки и перила, на дно ванны положите специальный коврик;
 - прихожую держите хорошо освещенной;
 - при использовании лекарств обязательно интересуйтесь у врача о возможном действии их на кости (не повышают ли они их ломкость);
 - носите удобную крепкую обувь, с тонкой, нескользкой подошвой.

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых образуются сосульки.

Соблюдайте правила дорожного движения. Переходя улицу, нужно сначала посмотреть налево, дойдя до середины – направо. Перед дорогой нужно остановиться, не переходить ее, не глядя по сторонам.

