

## Бытовая безопасность пожилых людей

При вступлении в стадию пожилого возраста, человек имеет более сниженные возможности адаптироваться, ослабляется функциональность всех органов, замедляются биологические процессы, ухудшается психоэмоциональный фон, снижается мышечная активность. Часто ухудшается зрение, при наличии повышенного кровяного давления возможны обмороки с падениями. Поэтому неприятности могут поджидать пожилых людей и дома, и на улице. Особенно одиноких. Как можно снизить риски?

### ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ

Рассмотрим примерный перечень опасных ситуаций, при которых возможны падения и травмы.

1. Беспорядок в доме – одно из провоцирующих обстоятельств. Коробки на полу, мотки проводов, брошенная одежда, тапки, велосипеды, строительные материалы и прочее, прочее... Все это сужает пространство, рассеивает внимание, напрягает ориентирующие механизмы.
2. Другое опасное место – ванная комната. Здесь высок риск падений и ушибов вследствие скольжения, неустойчивости, неуверенного вставания.
3. Кухня – также потенциально опасное место. Газовые приборы могут неправильно работать (пропускать газ), неисправные электроприборы. Незакрытая дверь холодильника создает возможность подтекания жидкости и возникновения скользкой поверхности и т.д.
4. В других местах: загроможденные полки над головой могут «одарить» чем-то тяжелым по голове, включенный обогреватель рядом с вешалкой может стать источником пожара, автоматический замок оставит пожилого за дверью.
5. Также источником опасной ситуации могут быть незваные гости: цыгане, обманщики под видом социального или медработника, слесаря и пр.
6. Нередко пожилые люди затевают ремонтные работы, забывая, что ловкость рук и скорость реакции уже не та: возможны головокружения и падения со стула.
7. Опасность может поджидать и на улице во время прогулок: скользкие дорожки, неудобная обувь, неправильное поведение на пешеходном переходе. Иногда недооценивается значение теплой одежды зимой или подходящей в летнюю жару....

### КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ОПАСНОСТЬ?

Убрать посторонние предметы с пола, включая провода, о которые можно споткнуться;

Убрать скользкие коврики или закрепить их на полу;

Предупредить возможность споткнуться о край ковра, порожек;

Использовать нескользящий коврик в ванне (душевой кабине);

Пол в ванной комнате должен быть нескользким;

Оборудовать ванну и пространство рядом с унитазом поручнями;

Обеспечить достаточное освещение: повесить ночник в спальне так, чтобы путь от кровати до ванной/туалета был хорошо освещен;

