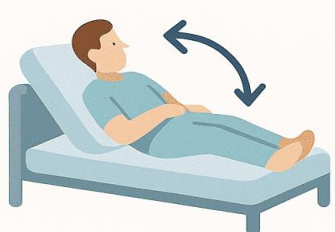


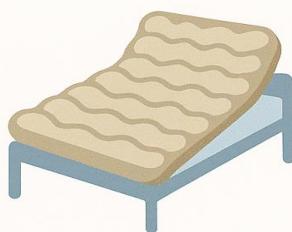
Памятки по уходу и профилактике:

1.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ



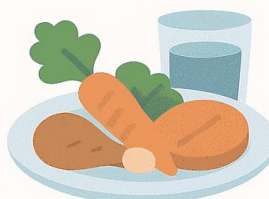
СПЕЦ. МАТРАС



МАССАЖ



УХОД ЗА КОЖЕЙ



ПИТАНИЕ

2.

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Падали ли вы за прошедший год?
- ✓ Опасаетесь ли вы, что можете упасть?
- ✓ Ощущаете ли вы неустойчивость при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Факторы риска падений



Неустойчивая походка



В зимнее время – снежные налеты на дороге, гололед, скользкие плиточные покрытия на тротуарах



Плохое зрение и/или слух



Небезопасное обустройство дома

Что нужно сделать?

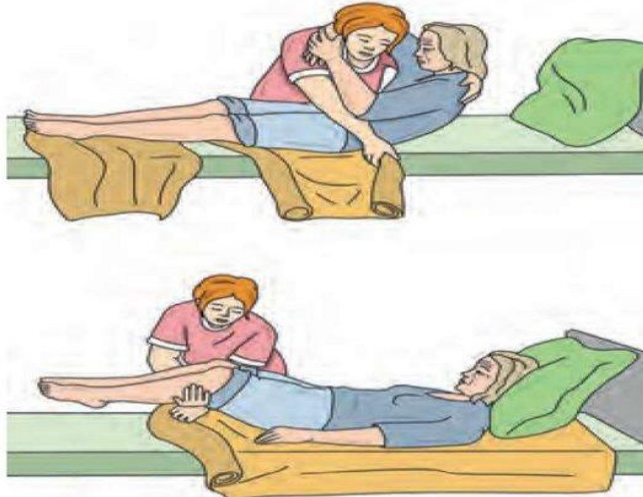
- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома: оборудование ванных комнат и туалетов специальными поручнями, нескользящие коврики, ровный нескользкий пол.
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблучке, используйте вспомогательные средства (трость, ходунки, палочку)
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы.
- ✓ Старайтесь выходить на улицу в зимнее время в обуви с нескользкой подошвой, если привыкли ходить с тростью, следует не забывать её.
- ✓ Избегайте прогулок в темное время суток, а зимой – ограничьте выходы на улицу, особенно в морозы.



СМЕНА ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

Способы смены постельного белья

- Поперечный способ смены белья



4.

СМЕНА НАТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ (РУБАШКИ) ТЯЖЕЛОБОЛЬНОМУ.

Цель: Соблюдение личной гигиены пациента; создание постельного комфорта; профилактика пролежней и опрелостей.

Показания: Постельный режим пациента.

Оснащение: Чистая рубашка по размеру больше, чем размер одежды пациента.

