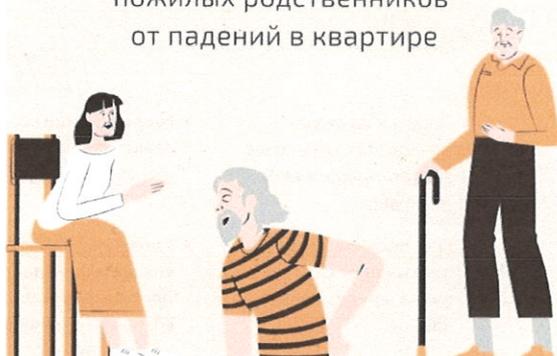


5 ЛАЙФХАКОВ

«Подстелить соломку»

как застраховать
пожилых родственников
от падений в квартире



Падения в квартире — одна из самых частых причин травм у пожилых людей. Из-за скользкого пола или неустойчивой мебели пенсионер может упасть и сломать ключицу или получить перелом шейки бедра. После таких серьезных травм сложно восстановиться.

Чтобы подстраховать близкого, стоит пересмотреть интерьер в квартире и переоборудовать место, где живут ваши родители, бабушка или дедушка.

Безопасность в спальне



- Нет разбросанных вещей на полу, за которые можно зацепиться.
- Телефон, очки и другие необходимые предметы находятся рядом с кроватью на тумбочке, чтобы их можно было удобно взять.
- На кровати удобный матрас, который позволяет легко лечь в кровать и встать с нее.
- В спальне есть ночник или лампа.

Безопасность на кухне



- Под рукой всегда швабра или веник, чтобы убрать пролитую жидкость или рассыпанную крупу.
- Нет маленьких скользящих ковриков.
- Духовка и плита находятся на уровне талии, чтобы не нужно было наклоняться или, наоборот, высоко тянуться.
- Мебель расставлена просторно, чтобы можно было легко передвигаться.
- На полу нескользящее покрытие.
- Еда, посуда и кухонный инвентарь хранятся в легкодоступном месте на уровне талии.

Безопасность в гостиной



- Мебель расставлена так, чтобы в комнате можно было свободно передвигаться, не натываясь на предметы.
- Необходимые предметы не лежат высоко в шкафу.
- В комнатах нет маленьких ковриков, которые скользят по полу.
- Нет шатких стульев или столов, на которые было бы опасно опереться.
- Нет низких журнальных столиков и растений на полу, о которые можно запнуться.
- Мебель прочная, высокая, на нее можно опереться.
- Шнуры от электроприборов убраны и не мешают при ходьбе.
- Легкий доступ к выключателям света.



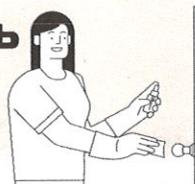
Безопасность в ванной



- Поручни на стенах ванной комнаты, возле туалета, вдоль ванны или душа.
- Есть прочное пластиковое сиденье в ванне или душевой кабине.
- Предметы для стирки и сушилки под рукой, а не высоко в шкафу.
- Нескользящий коврик лежит рядом с ванной или душем и внутри.
- Около унитаза есть специальная конструкция или подлокотники, чтобы сохранять равновесие, удобно садиться и вставать.
- Ванная комната хорошо освещена.



Безопасность в коридоре



- Проход из спальни в ванную или туалет хорошо освещен и есть ночник.
- Просторный проход без мебели.
- На ковровой дорожке прикреплен кусок яркой или неоновой ленты, которая может светиться в темноте.
- Пол в хорошем состоянии, где нет гнилых досок, которые могут провалиться под тяжестью человека.
- Если есть лестница, то она должна быть с прочными перилами.
- Коридор хорошо освещен.