

ЖИТТЯ В РІВНОВАЗІ

ЯК ЗАПОБІГТИ КОВЗАННЮ, СПОТИКАННЯМ ТА ПАДІННЯМ

Падіння може спричинити черепно-мозкову травму.

Виявіть вдома фактори ризику, які підвищують ймовірність падінь, і усуньте їх.

Взуття

- Носіть зручне, неслизьке, закрите взуття на низьких підборах, яке можна щільно та надійно застібнути/зашнурувати.

Підлога

- Приберіть килимки і зафіксуйте килими, що можуть рухатися підлогою.
- Тримайте проходи вільними від сміття й сторонніх предметів.
- Прикріпіть шнури та дроти до стін.

Освітлення

- В усій оселі встановіть освітлювальні прилади, активовані рухом, та/або забезпечте належне нічне освітлення всіх проходів, холів та сходів.
- Забезпечте легкодоступність ламп та вимикачів.

Сходи та сходи

- З обох боків сходів закріпіть розхитані поручні або встановити нові.
- Закріпіть нестійкі або нерівні сходи.
- Переконайтеся, що сходи добре освітлені.
- Встановіть вимикачі світла вгорі і внизу сходів.
- Тримайте сходи вільними від захаращення (сміттям та сторонніми предметами).
- Пофарбуйте край верхньої сходинок у контрастний колір, щоб сходи було легше бачити.

Вітальня / спальня / кухня

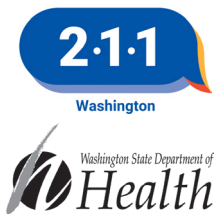
- Використовуйте меблі, на які легко сідати та з яких легко вставати (від рівня колін).
- Переплануйте приміщення, щоб створити вільний простір для ходіння.
- Тримайте досяжними предмети, що часто використовуються.
- Забезпечте досяжність телефона та ліхтарика/лампи, тримаючи їх на приліжковій тумбочці.
- Слідкуйте за тим, щоб постільна білизна не стелилася підлогою, звисаючи з ліжка.

Ванна кімната / туалет

- Перед ванною або душем покладіть нековзний килимок.
- Всередині душової kabіни або понад ванною та поруч із унітазом встановіть настінні поручні.
- Використовуйте душове крісло та мобільну душову ліжку.
- У ванні або під душем використовуйте нековзний килимок або клейкі смужки.
- Встановіть нічне освітлення.



Щоб дізнатися більше, відскануйте цей QR-код. ↓



Додаткова інформація:

- [Ресурси та матеріали з питань черепно-мозкової травми \(штат Вашингтон\)](#)
- [Ресурси для жителів громад](#)
- [Падіння у похилому віці | Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон](#)
- [Організація Stand Strong WA | Профілактика падінь серед людей похилого віку](#)