

ПАМЯТКА

Как предотвратить падение пожилого или маломобильного человека в ванной комнате

ВАЖНО!

Риски, существующие в ванной комнате:

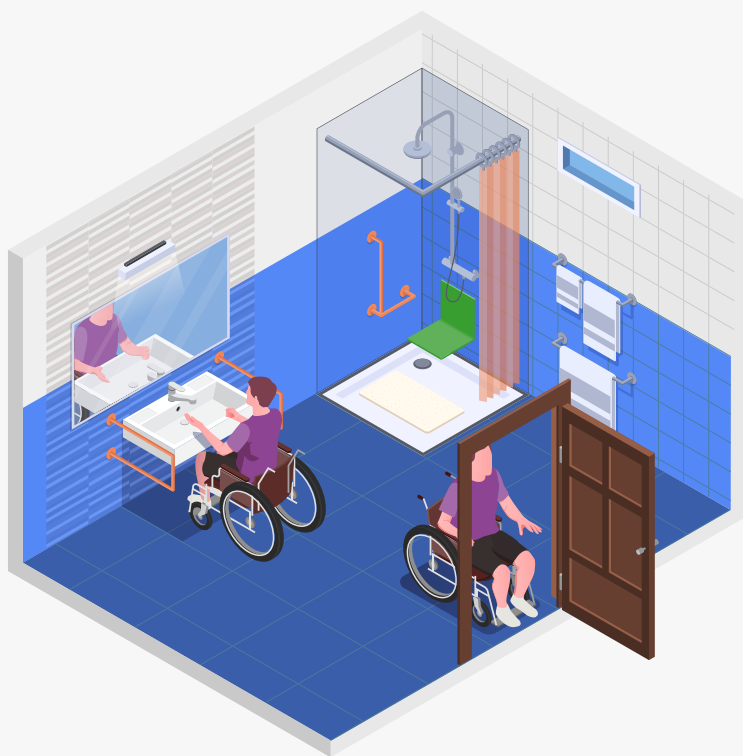
скользкие и мокрые поверхности (пол, дно и бортики ванны, пол и стены душевой, раковина);

- | тесное помещение;
- | стеклянные двери и предметы;
- | электроприборы;
- | тусклое освещение.

Что можно и как правильно переоборудовать в ванной:

- **выбирайте не скользкую, шероховатую и специально маркированную плитку для пола ванной;**
- **в случае установки ванны выбирайте ванну с нескользкой поверхностью, со специальными противоскользящими элементами на дне;**
- **не рекомендуется наличие стеклянных дверей, стеклянных предметов, острых углов и других сильно выступающих деталей, о которые можно пораниться;**
- **организуите в ванной хорошее освещение и выключатели в зоне доступа маломобильного человека;**
- **наилучшим вариантом организации пространства будет не ванная и душевая кабина, а душевая зона со стоком воды на полу и отсутствием порогов!**
- **пространство для заезда на коляске, если ваш подопечный использует ее;**
- **раковина с доступом для человека на коляске: подопечному должно быть удобно к ней подъезжать и пользоваться как самостоятельно, так и с вашей помощью.**





Технические средства реабилитации,

которые можно использовать в ванной чтобы снизить риск падений:

поручни: вертикальные опоры, которые можно установить на высоте примерно 90 см от дна ванны или пола душевой кабины;

специальные нескользящие резиновые коврики и (или) коврики на липучке;

специальные табуретки или стулья, позволяющие безопасно сидеть во время мытья;

Все оборудование ванной комнаты должно быть устойчивым, хорошо закрепленным и способным выдержать нагрузку, если на него ополрется подопечный.

Как предотвратить падение в ванной:

- **следите, чтобы пол во время посещения ванны был сухим;**
- **протирайте пол** в ванной перед тем, как помочь человеку выйти из нее;
- **не торопитесь!** При необходимости, **делайте все постепенно,** давайте подопечному возможность отдохнуть, присев на устойчивый стул;
- **оценивайте возможности подопечного:** при ослабленном состоянии, большом весе, деменции и других состояниях ему может быть сложно осуществлять мытье в ванной комнате. В таких случаях стоит рассмотреть доступные альтернативы;
- **держите все используемые для мытья в ванной предметы (мочалки, полотенца) в пределах досягаемости** подопечного или ухаживающего – **на расстоянии вытянутой руки.** Для этого можно использовать контейнеры и полочки;
- **оказывайте помощь** при принятии ванны или душа людям, склонным к головокружениям, ослабленным, со значительными нарушениями функции ходьбы, нарушением равновесия, нарушением зрения или когнитивных функций;
- **отложите прием препаратов, снижающих концентрацию и внимание** (седативных, снотворных, транквилизаторов, препаратов, снижающих давление) на время проведения гигиенических процедур;
- **носите сами и одевайте на подопечного безопасную обувь:** на нескользящей подошве, с задником, закрытым мысом, на низком каблуке, а также одежду, которая легко снимается и надевается;
- **не допускайте использования электрических приборов,** которые могут попасть в ванну.