

# 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;

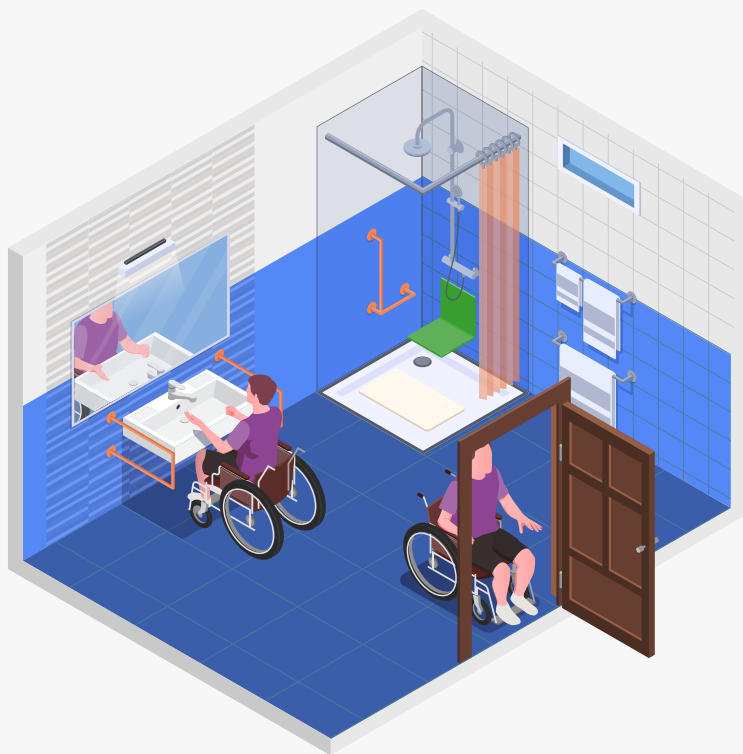
□ **не рекомендуется наличие стеклянных дверей, стеклянных предметов, острых углов и других сильно выступающих деталей**, о которые можно пораниться;

□ **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 каблучке, а также одежду, которая легко снимается и надевается;
- **не допускайте использования электрических приборов,** которые могут попасть в ванну.