Уважаемые пациенты!

Для вашей безопасности просим Вас соблюдать следующие правила

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!

Спускайтесь и поднимайтесь, держась за поручни

При подъеме и спуске с детьми, держите ребенка на руках или крепко за руку

НЕ разговаривайте, НЕ читайте при хотьбе

НЕ отвлекайтесь на разговоры по телефону

НЕ позволяйте детям бегать

НЕ допускайте детей к открытым окнам

Формируйте у ребёнка навыки безопасного поведения с раннего возраста!

Обращайте внимание на пороги, ступени, неровности, предупреждающие знаки «Мокрый пол»

При наличии проблем со зрением обязательно используйте очки

Если Вы испытываете слабость, головокружение или беспокойство, позовите на помощь

Носите удобную обувь, фиксирующую пятку, на нескользящей подошве

Осторожно передвигайтесь на ходунках или костылях

Фиксируйте тормоза при посадке и вставании с кресла-каталки

Профилактика падений

Если вы ухаживаете за больным и ослабленным человеком, помните о риске падений!

Будьте внимательны, если ваш близкий

- пожилой и/или малоподвижный человек;
- принимает седативные средства, например снотворное;
- страдает от сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний;
- страдает от онкологических заболеваний, ослабляющих организм;
- переживает постинсультное состояние;
- страдает от деменции;
- страдает от нарушения зрения.

Одежда

1. Аксессуары не должны цепляться за одежду.

2. Следите за длиной рукавов и штанин.

   Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползать и быть неудобной больному.

   Не используйте тапочки без задника!

3. Обувь должна быть удобной, без скользкой подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и задником.

   Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.

   Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.

Что делать, если человек упал?

Не пытайтесь сразу переместить или поднять упавшего.

1. Спокойно подойдите к больному.
2. Представьтесь – от неожиданности больной может не узнать вас.
3. Спокойно расскажите ему, что произошло.

Если вы подозреваете наличие травм, повреждений, инфаркта или инсульта, вызовите скорую помощь, не двигая человека.

Если помощь врача не нужна, помогите человеку встать.

Если боитесь не справиться, позовите соседей. Спокойно объясните больному, куда и зачем вы идете.

Если после падения появились ссадины, не представляющие опасности для жизни, обработайте их любым антисептиком.

При необходимости используйте пластырь или бинт.

Не забывайте прикладывать к месту ушиба холодный компресс для уменьшения боли и отека.

Важно вернуть человеку уверенность в своих силах!

Предложите ему пройти вместе дорогу, на которой он упал.

Проверьте, нет ли препятствий, свободен ли проход, есть ли возможность на что-то опереться.

Убедитесь, что...

Поставьте галочку, если пункт выполнен.

- ☐ Комната больного не заставлена вещами, ему удобно по ней передвигаться.
- ☐ Мебель устойчива.
- ☐ Пол не поврежден, на нем нет преград (проводов, ковров и т. д.) и высоких порогов.
- ☐ Тумбочка стоит от кровати на расстоянии вытянутой руки, на ней есть стакан воды.
- ☐ Кровать, кресло стоят на тормозах.
- ☐ Ходунки или другие вспомогательные средства передвижения легко доступны.
- ☐ Одежда и обувь подобраны правильно.
- ☐ Освещение позволяет больному передвигаться по дому ночью.
- ☐ В коридоре у человека есть возможность идти вдоль стены.
- ☐ Ванная комната и туалет оборудованы держателями.

Чтобы снизить риск падения, важно обустроить безопасное пространство!

Комната

Рядом с больным должно быть сигнализирующее устройство, с помощью которого он может вас позвать. Например, колокольчик или беспроводной звонок.

1 Нужное — на расстоянии вытянутой руки

Все необходимое больному человеку: книга, стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие необходимые для него предметы — должно находиться в доступной близости.

2 Больше света

Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу, бра так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник.

3 Помните о тормозах

- инвалидное кресло
- кровать
- детская коляска

должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы, опираясь на них, человек не упал.

4 Сделайте «умную» кровать

- У функциональной кровати поднимайте бортики.
- У обычной сделайте бортики из подушек и одеяла.
- Если высок риск падения, опустите кровать как можно ниже к полу либо положите рядом с ней матрас.

Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати.

При подъеме с кровати важно не торопиться. Дайте больному немного посидеть, прежде чем встать.

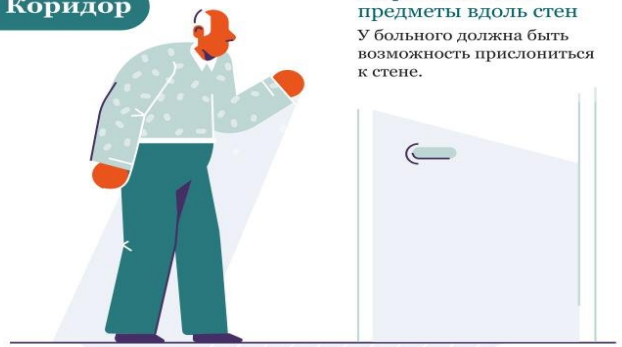
5 Следите за детьми и животными

- Объясните детям, как правильно общаться с вашим близким.
- Питомцы могут сбивать с ног и мешать при ходьбе. Позаботьтесь и о комфорте животных, организуйте им перегородки.

6 Убирайтесь вовремя

- Мойте полы, когда ваш близкий не ходит по квартире.
- Не используйте полирующие средства для пола.

Коридор



Не расставляйте предметы вдоль стен

У больного должна быть возможность прислониться к стене.

Избавьтесь от лишних предметов

То, что не опасно для здорового, может стать проблемой для больного.

Проследите, чтобы в квартире не было:

- разбросанных вещей и предметов, которыми ваш близкий не пользуется;
- ковров и ковриков (особенно у кровати и в ванной);
- неустойчивой или сломанной мебели;
- поврежденного паркета;
- высоких порогов;
- выбитой плитки и других повреждений пола.
- оторванного линолеума;
- проводов на полу;

Уборная

Обустройте ванную комнату

- Прикрутите ручки или небольшие поручни к стенам возле унитаза и на стене над ванной.
- Постелите на пол и на дно ванны нескользящие коврики.
- Постарайтесь избавиться от порога у входа в комнату.

Можно и нужно

Следите за диетой больного

Пища должна быть обогащена кальцием (молочные продукты, брокколи, фасоль, орехи) и витамином D (рыба, рыбий жир, яичный желток, говяжья печень).

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе

Риск падения не должен означать конец активной жизни.

Следите за физической нагрузкой больного

Необходимо выполнять хотя бы самые простые упражнения для поддержания тонуса мышц.

Следите за слухом и зрением больного

При любом ухудшении проконсультируйтесь с врачом.

Следите за давлением

У человека может кружиться голова.

Записывайте информацию о падениях: когда человек упал и где

Проанализируйте, почему это могло случиться, что ему могло помешать.

Проверьте, услышите ли вы больного, если он позовет вас, и как быстро сможете подойти к нему

Будьте готовы прийти на помощь!

Нельзя

Не ругайте человека за то, что он падает

Иначе он будет испытывать страх и вину, станет пить меньше воды, начнет пренебрегать личной гигиеной, чтобы реже вставать с кровати.

Не привязывайте больного к кровати.

Помните о достоинстве человека!

Не меняйте расположение предметов и мебели.

Всегда предупреждайте больного о перестановках.

Организация безопасного пространства

Если вы ухаживаете за больным человеком, позаботьтесь о его удобстве и безопасности!

Основные принципы

Чистота

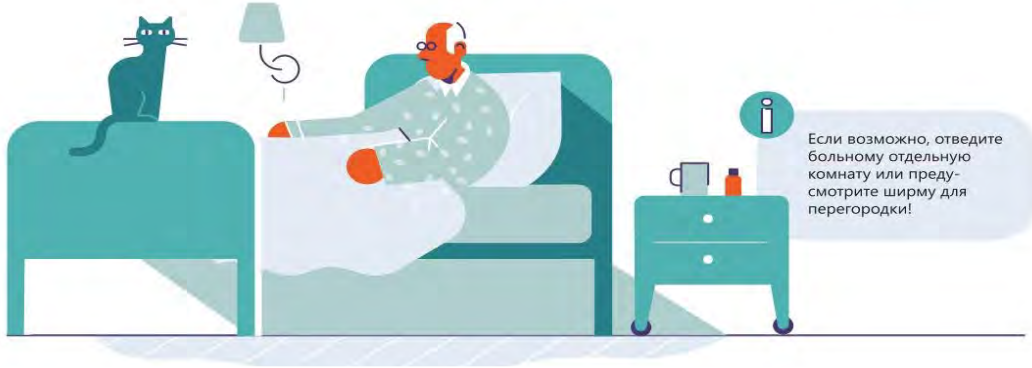
- + 21...23 °C
  Оптимальная температура воздуха
- Проветривание
  15–20 минут, не менее 2 раз в день, в любую погоду
- Влажная уборка
  ежедневно

Комфорт

- Домашний уют, а не больничный порядок
- Привычные и приятные вещи вокруг
- Необходимые предметы расположены так, чтобы больной мог до них дотянуться

Безопасность

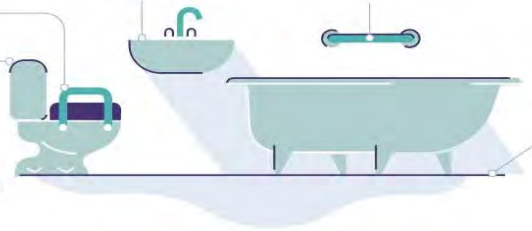
- Детские замки на окнах
- Датчики дыма и блокираторы на газовую плиту
- Знакомая мебель для удобства человека с плохой памятью



Если возможно, отведите больному отдельную комнату или предусмотрите ширму для перегородки!

Ванная и туалетная комнаты

Основные требования



Путь от кровати до туалетной комнаты

- Оборудуйте стены поручнями и опорными ручками по основному маршруту больного.
- Уточните, умеет ли человек пользоваться ходунками.
- Подберите больному удобную обувь:
  - с задником,
  - с закрытым мыском,
  - с низким каблуком,
  - по размеру.
- Убедитесь, что на пути больного нет посторонних предметов, о которые можно удариться или споткнуться:
  - загибающиеся края ковров,
  - провода,
  - мебель.

Нельзя

- **Не расставляйте предметы вдоль стен в комнате и в коридоре.**
  У человека должна быть возможность опираться на стену и держаться за поручни.
- **Не оставляйте инвалидное кресло, детскую коляску, тумбочку не на тормозах.**
  Облокотившись на них, человек может упасть.
- **Не делайте перестановку мебели.**
  Пожилой человек, передвигаясь по комнате ночью, может идти по памяти и споткнуться о мебель, которую вы переставили.

Убедитесь, что у вас есть...

Поставьте галочку, если пункт выполнен.

- ☐ Функциональная кровать (по рекомендации врача)
- ☐ Противопролежневый матрас (по рекомендации врача)
- ☐ Прикроватная тумбочка или столик
- ☐ Инвалидное кресло/ходунки (по рекомендации врача)
- ☐ Кресло-туалет/судно (по рекомендации врача)
- ☐ Кроватный тросик
- ☐ Подушки, валики
- ☐ Поручни и ручки для опоры
- ☐ Поильник

План основной комнаты

Шторы

Выбирайте в зависимости от предпочтений человека. Кому-то комфортнее спать с плотными шторами, которые не пропускают свет.

Растения

- Следите, чтобы у больного не было аллергии.
- Сажайте цветы без колючек.
- Используйте устойчивые горшки.

Стул для посетителей

Лежачему больному некомфортно, когда с ним разговаривают стоя, поэтому подумайте о мебели для посетителей.

Инвалидное кресло / ходунки

Убедитесь, что они находятся рядом с кроватью и располагаются с ней на одном уровне.

Когда кресло не используется — ставьте его на тормоз!

Освещение

Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу или бра так, чтобы было просто до них дотянуться.

Кровать

(при необходимости — функциональная)

- Доступ должен быть с трех сторон.
- Должны быть видны входящие посетители.
- Располагается там, где не мешает свет из окна.

Тумбочка

- На расстоянии вытянутой руки.
- Удобно дотягиваться в лежачем положении.
- Удобно хранить белье, подгузники, косметические средства.

Тумбочку на колесах ставьте на тормоз!

Книжный шкаф

(по желанию)

Убедитесь, что книги плотно стоят на полках и не падают.

Досуг

(кроссворды, книги, вязание)

Поговорите с больным и узнайте, что ему нужно для досуга.

Телевизор

- Напротив кровати.
- Пульт на тумбочке.

Кресло-туалет

С откидными подлокотниками.

Учитывайте вес человека, кг.:

≤ 120 — Традиционное кресло

до 200 — Усиленное с расширенным сиденьем

Тумбочку и кресло-туалет надо ставить с той стороны, на которую пациенту удобно поворачиваться.

В комнате не должно быть:

- горячего чайника или электрической грелки — чтобы не обжечься
- качающейся, сломанной мебели — чтобы не упасть
- проводов, проведенных посреди комнаты, — чтобы не споткнуться

Кровать

а Высота

- Минимальная — 65 см.
- Увеличить можно с помощью дополнительного матраса.

б Кроватный тросик

- Крепится в ножной части кровати.
- Нужен, чтобы человек сам мог приподниматься в постели.
- Тросик выбирайте с узлами на веревке, чтобы руки не скользили.

в Матрас

- Противопролежневый — для лежачих и малоподвижных больных.
- Удобный — для подвижных больных.

г Подушки и валики

Подушки разных размеров позволяют:

- расслабить мускулатуру;
- менять положение тела и снижать риски появления пролежней;
- снять отек, приподняв ноги;
- уменьшить давление на болезненные участки тела.

д Боковые поручни

- Нужны, чтобы обезопасить человека от падений.
- Их можно опускать при смене постельного белья.
- Поручни можно заменить сложенным одеялом или подушками.

Всегда спрашивайте, комфортно ли больному.

е Розетка

Важна для функциональной кровати, противопролежневого матраса, кислородного концентратора и гаджетов больного.

ж Опора для спины

Продается в магазинах медтехники.

- Нужна, если нет функциональной кровати.
- Позволяет больному комфортно устроиться в положении сидя.
- Должна фиксироваться в нескольких положениях: в диапазоне от 45 до 65 градусов.
- Обязательно наличие мягкого подголовника.

Можно заменить стулом, поставленным за спину больного ножками вверх.

Тумбочка

з Колесики

и Выдвижные ящики

к Бортики по краям

л Съемный регулируемый столик для еды

Содержимое тумбочки

Вызов на помощь

Продумайте удобный способ связи: колокольчик, электронный звонок.

Телефон

- Важен, чтобы оставаться на связи с близкими и друзьями.
- Продумайте держатель для телефона или специальное место, чтобы он всегда был под рукой.

Салфетки

Могут пригодиться в любой момент, в том числе во время приема пищи.

Вода

- Всегда должна быть доступна на расстоянии вытянутой руки.
- Должна находиться в удобной таре — стакане с трубочкой или поильнике.