



# Примите Меры по Предотвращению Падений КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК



## ПОРУЧНИ И ПЕРИЛА

Да  Нет

**Есть ли у вас поручни в ваннах, душевых и около всех туалетов?**

Установите поручни возле ванны, душа и туалета. Никогда не используйте вешалку для полотенец или душевой халат для того, чтобы держаться.

Да  Нет

**Имеются ли прочные поручни по обеим сторонам лестницы?**

Если нет, попросите кого-то помочь вам закрепить ослабленные поручни на стене или установить новые поручни по всей длине обеих сторон лестницы.



## ОБЗОР ЛЕКАРСТВ И КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Да  Нет

**Принимаете ли вы лекарства? Проверял ли ваш врач или фармацевт ваши лекарства в этом году?**

Попросите вашего врача или фармацевта ежегодно проверять все ваши лекарства, включая безрецептурные. Некоторые лекарства могут повлиять на ваше равновесие и координацию. Держите свои лекарства дома в одном месте.

Да  Нет

**Есть ли у вас актуальный список принимаемых вами лекарств, список хронических заболеваний и контактная информация для экстренной связи?**

Держите список своих лекарств и дозировок, включая безрецептурные. Включите любые имеющиеся у вас хронические заболевания. Дайте копию списка члену семьи или опекуну. Храните обновлённый список на видном месте, например, на холодильнике.

Примечания:

---

---



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Да  Нет

**Регулярно ли вы занимаетесь спортом?**

Регулярные упражнения дают силу и улучшают равновесие и координацию. Спросите своего врача или другого поставщика медицинских услуг о наилучших для вас упражнениях.

Да  Нет

**Проверяли ли вы своё зрение недавно?**

Посещайте окулиста раз в год. Плохое зрение может увеличить риск падения. Регулярно протирайте очки

Да  Нет

**Носите ли вы хорошо сидящую, прочную обувь с нескользящей подошвой и низким каблуком?**

Прочная, правильно подобранная обувь с нескользящей подошвой безопаснее, чем высокие каблуки, спортивная обувь на толстой подошве, тапочки, шлёпанцы или чулки.

Да  Нет

**Используете ли вы средства передвижения (трость, ходунки, инвалидную коляску)?**

Убедитесь, что ваше устройство для передвижения подходит вам. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Примечания:

---

---



## НЕ НУЖНО ТОРОПИТЬСЯ

Да  Нет

**Выдерживаете ли вы паузу, прежде чем встать, чтобы ответить на телефонный звонок или открыть дверь?**

Не торопитесь. Спешка или отвлечение увеличивают ваши шансы упасть. Медленно вставайте со стула. Встаньте и обретите равновесие, прежде чем начать идти. Изучите свой путь, прежде чем начать идти.

Да  Нет

**Медленно ли вы встаёте с постели?**

Сядьте и отдохните немного, прежде чем встать с кровати. Когда вы стоите, обретите равновесие, а затем просканируйте свой путь, прежде чем начать идти.



## ДЕРЖИТЕ ПУТИ БЕЗОПАСНЫМИ

Да  Нет

**Есть ли в вашем доме опасность споткнуться на полу, в проходах или на лестницах?**

Очищайте проходы от ковров, шнурков, обуви, одежды, книг, журналов, бумаги и другого хлама. Всегда убирайте предметы с лестницы.

Да  Нет

**Вы сразу же вытираете пролитые жидкости на полу?**

Разлитые жидкости делают полы скользкими: даже несколько капель жидкости или жира могут стать причиной подскальзывания.

Да  Нет

**Очищаете ли вы в зимние месяцы тротуары, наружные ступени и пешеходные дорожки от мокрых листьев, мха, льда, снега и стоячей воды?**

Содержите дорожки чистыми. При необходимости попросите кого-то помочь с уборкой льда и снега и очищайте внешние дорожки от мокрых листьев, мха и мусора.

Да  Нет

**Есть ли у вас дома домашние животные или дети?**

Будьте осторожны, находясь рядом с детьми и домашними животными, так как они могут выскочить перед вами или застать вас врасплох.

Примечания:

---



---



---



## ОСВЕЩЕНИЕ

Да  Нет

**Во всех ли комнатах имеются выключатели света, доступные из дверного проёма?**

Важно, чтобы вы могли дотянуться до выключателей света из дверного проёма. Попросите кого-то помочь вам установить новые выключатели света.

Да  Нет

**Есть ли у вас ночные светильники по пути между спальней и ванной?**

Используйте ночные светильники в проходах. Это самый простой и недорогой способ обеспечить освещение.

Да  Нет

**Включаете ли вы свет перед тем, как подняться по лестнице?**

Подниматься по лестнице в темноте небезопасно. Лестницы должны быть хорошо освещены сверху донизу. При необходимости попросите помочь установить новые светильники и выключатели. Рассмотрите возможность установки освещения, активируемого датчиками движения, на внешних участках вашего дома, куда вы можете попасть в тёмное время суток.

Да  Нет

**Достаточно ли освещения снаружи вашего дома, чтобы безопасно ходить ночью?**

Важно, чтобы вы могли безопасно выходить из дома ночью. Рассмотрите возможность установки освещения, активируемого датчиками движения, на внешних участках вашего дома, куда вы можете попасть в тёмное время суток



## КОВРЫ, НЕСКОЛЬЗЯЩИЕ КОВРИКИ И КОВРОВЫЕ ПОКРЫТИЯ

Да  Нет

**Имеются ли у вас в ванных и душевых на полу нескользящие ковры?**

Используйте нескользящие коврики в ванной и на полу душевой, чтобы предотвратить подскальзывание и падения.

Да  Нет

**Имеют ли ваши ковры резиновую, нескользящую подложку?**

Используйте ковры с резиновой или нескользящей основой. Разгладьте все складки на коврах и ковровых покрытиях.

Да  Нет

**Ваш ковёр помят, порван или изношен?**

Если да, то обратитесь за помощью в его ремонте или замените ковёр.