

# Обретаем равновесие

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПОСКАЛЬЗЫВАНИЯ, НАТАЛКИВАНИЯ НА ПРЕДМЕТЫ И СПОТЫКАНИЯ

Падения могут приводить к травматическому повреждению головного мозга. Определяйте и устраняйте имеющиеся в вашем доме угрозы, которые повышают риск падения.

### Обувь

- Носите удобную, нескользящую обувь с закрытым носком и на низком каблуке, которую можно надежно закрепить на ноге.

### Полы

- Уберите коврики и ковры, не закрепленные по периметру комнаты.
- Не загромождайте коридоры вещами.
- Приклеивайте шнуры и провода к стене скотчем.

### Освещение

- Установите светильники, реагирующие на движение, или ночные светильники по всему дому, чтобы надлежащим образом освещать все коридоры, залы и лестницы.
- Лампы и выключатели должны быть расположены так, чтобы до них было легко дотянуться.



### Ступени и лестницы

- Почините расшатанные поручни по обеим сторонам лестницы, или установите новые поручни.
- Почините расшатанные ступени или те, которые не находятся на одном уровне с другими.
- Обеспечьте хорошее освещение на лестнице.
- Установите выключатели наверху и внизу лестницы.
- На лестнице не должно быть никаких загромождений.
- Покрасьте верхний край ступеней, чтобы их было легче увидеть.

### Гостиная / Спальня / Кухня

- Пользуйтесь мебелью, на которую вы сможете легко забираться и с которой вам будет удобно спускаться (на высоте колена и выше).
- Сделайте в комнатах перестановку, чтобы освободить пространство для прохода.
- Держите наиболее часто используемые предметы в пределах легкой досягаемости.
- Храните телефон и фонарь/лампу на прикроватном столике, чтобы вы могли с легкостью добраться до них.
- Следите, чтобы постельное белье не свисало до пола по всем сторонам кровати.

Отсканируйте этот QR-код,  
чтобы узнать подробности. ↓

### Ванная комната

- Поместите противоскользящий коврик напротив вашей ванны или душа.
- Установите настенные поручни в душе или рядом с ванной, а также рядом с туалетом.
- Пользуйтесь креслом для душа и лейкой для душа, которую можно держать в руке.
- Пользуйтесь противоскользящим резиновым ковриком или клейкой лентой для ванны и душа.
- Установите ночные светильники.



#### Дополнительная информация:

- [Ресурсы штата Вашингтон на тему травматического повреждения мозга](#)
- [Организация Community Living Connections](#)
- [Падения среди пожилых | WA DOH](#)
- [Организация Stand Strong WA | Предотвращение падений среди пожилых](#)