

Профилактика падений в стационаре

- ✓ Носите удобную, нескользящую обувь.
- ✓ Убедитесь в том, что костыли или ходунки удобны, надежны и подобраны по росту.
- ✓ Если вы используете коляску, убедитесь, что она поставлена на тормоза, прежде чем садиться или встать с неё.
- ✓ После операции в ночное время используйте судно.
- ✓ Соблюдайте осторожность в ванной комнате: опирайтесь на поручни, когда садитесь или встаёте.
- ✓ Если у Вас закружилась голова присядьте на стул или кровать.
- ✓ Если такой возможности нет, поставьте костыли немного впереди себя и обопритесь на них, позовите на помощь.
- ✓ Соблюдайте правила ортопедического режима.

- ✗ Не ходите по мокрому полу.
- ✗ Не торопитесь и не суетитесь при ходьбе.
- ✗ Не вставайте первый раз после операции самостоятельно, дождитесь инструктора ЛФК, который научит Вас технике ходьбы на костылях.
- ✗ Не перемещайтесь на дальние расстояния без отдыха.
- ✗ Если Вам стало плохо, попросите о помощи медицинский персонал.
- ✗ Не закрывайте дверь в ванной комнате на замок, если чувствуете слабость после операции.

