**Памятка для пациентов по профилактике падений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Используйте не скользящую обувь с жестким каблуком. |  |  |
| При передвижении по клинике используйте ортопедические приспособления, пользуйтесь очками при сниженном зрении. |  |  |
| Изменение положения тела производите медленно, с продолжением в новой позиции. Лежал — сел — сел — встал! |  |  |
| Инвалидную кресло-каталку тормозите при движении медленно, не резко. |  |  |
| Для опоры служат исключительно костыли и крепкая мебель, в коридорах — настенные поручни. Можете опираться на врача или медсестру, если Вы их вызвали. Никогда не опирайтесь на столик и нефиксированную коляску. |  |  |
| Перед выходом осмотрите пол, Уберите упавшие вещи или обойдите их. Не перешагивайте препятствия. Не наступайте на мокрый пол. |  |  |
| Включайте свет в палате ночью, если встали с кровати. |  |  |
| Вызывайте медсестру, если у Вас головокружение, Вас беспокоят сильные боли, если Вы полностью не проснулись. |  |  |
| Поднимайте только разрешенный вес и передвигайтесь так, как Вас учил врач. |  |  |