



Как организовать безопасный дом пожилого человека

Старость: хорошо это или плохо? Каждый человек может найти ответ на этот вопрос. На протяжении жизни нас окружают пожилые люди - это близкие, соседи или просто знакомые, которым мы можем помочь советом или своим примером, как сделать свой дом безопасным.
Улучшить уровень жизни пожилых родственников мы действительно можем сами, благодаря созданию оптимально безопасных бытовых условий.

С возрастом постепенно начинают возникать проблемы со здоровьем: возникают нарушение координации движений, снижение скорости реакции, ослабление зрения. **У пожилых людей возрастает риск травм и удлиняется период восстановления после них.** По данным статистики, пожилые люди чаще травмируются в своей квартире, в частности в ванной и спальне комнатах. И следствием подобных падений являются серьезные ушибы и переломы, в большинстве случаев, как правило, это переломы шейки бедра, периферических отделов верхних и нижних конечностей, в некоторых случаях - позвоночника.

В то же время наши пожилые родственники не готовы отказаться от самостоятельной и независимой жизни в собственном жилье. Они намерены оставаться проживать в своей квартире, которая может не соответствовать принципам безопасной обстановки для престарелых людей.

В основном такое желание к самостоятельности и независимости необходимо поддерживать, так как **чем дольше будет сохраняться способность к самостоятельному обслуживанию, тем будет лучше и продолжительнее состояние пожилого человека в психологическом и физическом плане.**

Таким образом, необходимо провести реконструкцию и некоторые изменения в доме, который предназначен

начен для комфортной и максимально безопасной жизни человека преклонных лет.

Как организовать пространство

Основополагающими правилами благоустройства квартиры для престарелого человека является **безопасность, эргономика и удобство**. В доме очень важно обеспечить возможность создания таких условий, чтобы пожилой человек мог легко, безопасно и свободно перемещаться по квартире, тем самым свести к минимуму возможность его травматизации.

Квартира стареющего человека должна быть настолько эргономичной, чтобы **всё необходимое было легкодоступным, на виду и «под рукой»**. Вещи первой необходимости, одежда на каждый день, любимые книги и т.п. лучше хранить на средних полках на уровне пояса или на уровне глаз, чтобы пожилому человеку не приходилось наклоняться или тянуться вверх.

Следует отметить, что **необходимо избегать захламления пространства лишними предметами и загромождения мебелью**. Поэтому следует освободить помещения от ненужной мебели и лишних вещей, убрать с пола по ходу движения ящики, коробки, пакеты, обувь и прочие лишние предметы.



Ирина Юрьевна КЛУС,
старшая
медицинская сестра
Алтайского краевого
гериатрического центра,
КГБУЗ «Алтайский
краевой госпиталь для
ветеранов войн»,
член АРОО ПАСМР
с 2000 года



1 октября - Международный день пожилых людей



Удлинители, кабели и прочие провода по возможности спрятать за плинтуса или прикрепить к стенам, чтобы невозможно было за них запнуться.

Мебель необходимо передвинуть, чтобы не выступали острые углы.

Не менее важным моментом в обустройстве жилья для пожилых людей становится **освещение дома**, поскольку с возрастом острота зрения снижается. Поэтому в квартире освещение должно быть наиболее ярким и насыщенным. Комнаты необходимо оборудовать осветительными приборами с электрическими лампами высокой мощности, особенно нужно обращать внимание на коридор, кухню и ванную комнату.

Покрытие полов

Полы в каждой комнате не должны скользить и иметь дефектов покрытия.

Следует **отказаться от ковров и ковриков**, либо зафиксировать края ковров к полу.

Также желательно **отказаться от порогов** в квартире, но если убрать их не представляется возможным, эти места нужно обозначить ярким цветом, чтобы престарелому человеку лучше их было видно.

Не рекомендуется пожилым людям в домашних условиях **использовать шлёпки без задников** в качестве домашней обуви - они повышают риск падения, соскальзывая с ног. Также ходьба босиком или в одних носках в разы повышают риск падений. **Необходимо приобрести тапочки с резиновой подошвой и устойчивым задним краем.**



Комната отдыха (спальня)

В спальне, где человек отдыхает, помимо люстры необходимо **дополнительно установить прикроватный или настенный светильник** рядом с кроватью, чтобы пожилой родственник после прочтения книги без затруднений и не вставая с кровати мог выключить свет.

Также **рядом с кроватью** необходимо установить **прикроватную тумбочку** для размещения необходимых в первую очередь вещей.

На выбор кровати нужно обратить особое внимание. **Высота кровати** должна быть такой, чтобы с нее удобно было вставать, край **матраса** (по возможности он должен быть ортопедическим) - на уровне коленей, не ниже. **Пожилой человек всей поверхностью ступней полностью должен находиться на полу**



во время сидения, а не свешивать ноги с края кровати.

Кухня

Важными аспектами дизайна кухни является **оптимальность и удобство**. Все необходимые предметы должны находиться **максимально «под рукой»**, но в то же время они и не должны загромождать пространство.

Шкафы должны располагаться на уровне вытянутой руки, чтобы пожилой человек не тянулся вверх за необходимыми предметами.

Газовую плиту предпочтительно выбрать с газ-контролем конфорок - для предотвращения утечки газа при затухании пламени.

Бытовую технику следует выбрать простую в применении для облегчения приготовления пищи. Расположать технику нужно на уровне груди пожилого человека. Кастрюли, сковороды и крышки от них должны иметь нескользкие прорезиненные ручки, которые не нагреваются.

По возможности необходимо **убрать с пола посторонние предметы**, например миски для животных.



Ванная комната и санузел

Необходимо сделать особый акцент на благоустройство ванной комнаты, так как она является повышенной зоной опасности для по-



Пожилым людям не рекомендуется дома использовать шлёпки без задников, а также ходить босиком или в одних носках - это в разы повышает риск падений.



Советы медицинской сестры

жилых людей, и как раз здесь происходит большинство случаев падений.

Ванная комната должна быть максимально безопасна. Покрытие пола не должно скользить, следует выбрать **влагостойкий ламинат или матовую фактурную половую плитку**. Если же невозможно заменить скользкую плитку, необходимо использовать **противоскользящие покрытия для плитки** - это высокоэффективное решение для обработки плитки, препятствующее скольжению, которое быстро и легко наносится с помощью распылителя, микрофибровой швабры или аппликатора. Также на полу в ванной и душевой нужно разместить **противоскользящие коврики**.

Большинству пожилых людей тяжело преодолевать такой барьер, как высокие бортики ванны. Учитывая возможности человека, **лучше заменить громоздкую ванну на душевую кабину с низкими краями**, внутри которой необходимо установить поручни и удобное функциональное сиденье. Поддон кабины должен также быть нескользким. Если же нет возможности замены, то следует **на дно ванны положить коврик с нескользящим покрытием** или наклеить противоскользящие ленты. Также необходимо в ванну приобрести специальное сидение и оборудовать ванну поручнями для удобства и безопасности.

Поручни необходимо установить также и в санузле рядом с унитазом, плотно закрепив к стене.

Дополнительные рекомендации для родственников

Если ваш родственник пользуется сотовой связью, необходимо его предупредить, чтобы **заряженный мобильный телефон был всегда при нем**, даже если тот находится дома, например, класть его в карман или же вешать на шею. Тогда в случае падения и других не предвиденных случаев он сможет позвонить экстренным службам или близким людям для помощи.



Составьте список с номерами телефонов экстренных служб, родственников, соседей, кол-центра поликлиники и поместите его возле стационарного телефона. Все данные номера внесите в телефонную книгу мобильного телефона вашего престарелого родственника.

Уточните место расположения всех важных личных документов пожилого человека, а также знайте, где хранятся его выписки после стационарного лечения.

Желательно познакомиться с соседями пожилого человека, обменяться с ними номерами мобильных телефонов.

Помните, чем дольше ваш пожилой родственник будет соблюдать независимость и самостоятельность, тем положительней данный факт будет влиять на его здоровье и психологическое состояние. Согласитесь, что в **правильно оборудованной квартире** пожилому человеку на много проще оставаться самодостаточным и автономным до самой глубокой старости.

Здоровья вам и вашим близким! ☺

Замените громоздкую ванну на душевую кабину с низкими краями, внутри которой установите поручни и удобное функциональное сиденье.
Поддон кабины должен также быть нескользким.



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04

E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



