



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ В СТАЦИОНАРЕ



- 1) Носите удобную для Вас обувь с нескользящей подошвой;
- 2) Старайтесь не ходить по мокрому полу;
- 3) Не торопитесь и не суетитесь при ходьбе;
- 4) Убедитесь в том, что костыли или ходунки, которые вы используете для ходьбы, удобны, надежны и подобраны по росту;
- 5) Если для передвижения вы используете коляску, убедитесь, что она поставлена на тормоза, прежде чем садиться или вставать с нее;
- 6) Не вставайте первый раз после операции самостоятельно, дождитесь инструктора ЛФК, который научит Вас технике ходьбы на костылях;
- 7) После операции в ночное время используйте судно;
- 8) При передвижениях после операции будьте осторожны! Постарайтесь не перемещаться на дальние расстояния без отдыха. Если чувствуете слабость или головокружение попросите о помощи медицинский персонал;
- 9) Постарайтесь не вставать с кровати в ночное время без необходимости, если Вам нужно встать, включайте ночник, чтобы ориентироваться в помещении;
- 10) 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;
- 11) Соблюдайте осторожность в ванной комнате: опирайтесь на поручни, когда садитесь или встаете;
- 12) Если Вы чувствуете слабость после операции, не закрывайте дверь в ванной комнате на замок;
- 13) Соблюдайте правила ортопедического режима.

Желаем Вам здоровья!