

# Организация безопасного пространства дома

## Основные принципы:

### БЕЗОПАСНОСТЬ:

Обеспечение условий для предотвращения травм и падений

### КОМФОРТ:

Привычные вещи и их расположение, домашний уют, возможность в любой момент дотянуться и взять необходимое.

### КОМФОРТ:

Регулярная влажная уборка, проветривание 2 раза в день по 15-20 минут в любую погоду, поддержание оптимальной температуры в квартире 21-24 градусов.

## Как создать безопасную среду в доме?

### !Важно! Предусмотреть следующие условия:

- Необходимо убрать все препятствия, пороги и незакрепленные провода.
- Мебель, расположенная в квартире, должна быть устойчива, подвижную желательно закрепить или убрать.
- Не рекомендуется выполнять смену интерьера, так как пожилые люди в темноте ориентируются по памяти.
- Ковровое покрытие должно лежать на полу от «угла до угла» для исключения загибания краев.
- Выключатели должны располагаться при входе на уровне руки.
- Свет в квартире должен быть не тусклым и при этом в теплой световой гамме.

## ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ КОМНАТЫ:

- Необходимо подобрать кровать с учетом веса проживающего, лучше функциональную.
- При расположении кровати должны учитываться предпочтения вашего близкого, но с условием, чтобы свет от окна его не беспокоил и сохранялась возможность подхода с трех сторон.
- Прикроватная тумбочка должна быть на колесиках для удобства передвижения, с тормозами, выдвигаемыми ящиками и располагаться с удобной от кровати стороны.
- Телевизор желательно расположить напротив кровати, а пульт для переключения программ должен находиться на тумбочке рядом с кроватью.
- Шкаф для книг/любимых вещей необходимо подобрать небольшой высоты с возможностью дотянуться без дополнительных подставок..
- Стол и стулья в комнате должны располагаться таким образом, чтобы при движении не было риска споткнуться или удариться о ножку.
- Кресло-туалет (при необходимости) должно быть с откидными подлокотниками для удобства пересаживания и стоять от кровати с удобной для проживающего стороны.
- Необходимо обеспечить дополнительное освещение около кровати (бра, торшер) с удобным выключателем.

# Организация безопасного пространства дома

## ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ В ВАННОЙ И ТУАЛЕТНОЙ КОМНАТАХ.

- Напольное покрытие должно быть выполнено из нескользящего материала, без порогов.
- Предметы ухода необходимо расположить так, чтоб было удобно дотянуться.
- Вместо ванны желательна установка душевой кабины без поддона.
- Раковина должна быть устойчивой, на комфортном расстоянии от пола. Людям, передвигающимся в кресле-коляске, необходимо подобрать специализированную вогнутую раковину с поручнями по бокам и свободным пространством под умывальником, позволяет вплотную подъехать для выполнения гигиенических процедур.
- Зеркало лучше выбрать большое с возможностью регулируемого наклона.
- Смеситель на раковине должен иметь длинный рычаг включения или сенсорного типа
- В душевой кабинке необходимо предусмотреть специализированный стул «для ванны и душа», с отверстиями для слива воды.
- Возле унитаза необходимо установить поручни (опорные ручки) – желательно, один стационарный жесткий, второй - откидной со стороны «парковки» коляски. Причем крепиться откидной поручень должен к стене, чтобы не мешать подъезду коляски.
- Желательно использовать насадку-сиденье на унитаз, для увеличения высоты и удобство при подъеме.
- При отсутствии душевой кабинки и использовании ванны для ослабленных пожилых людей необходимо установить опорные ручки на стенах, поручни для ванны. В самой ванне использовать раздвижное сиденье с фиксацией за края ванны. Ступеньки с поручнем для подъема.

## ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ В КОРИДОРЕ.

- Необходимо установить опорные ручки/поручни для удобства перемещения.
- Убрать лишнюю мебель.
- Поставить банкетку для переобувания и хранения обуви под сидением (либо дополнительный пуф).
- Зеркало в коридоре должно располагаться на комфортном расстоянии.
- Вешалка может располагаться на полу, но необходимо проверить ее устойчивость, либо располагаться на стене с возможностью дотянуться.