

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ



Используйте кнопку вызова, если вы не можете самостоятельно изменить положение тела.



Используйте освещение в темное время суток, когда собираетесь встать с кровати.



При наличии проблем со зрением обязательно используйте очки



Будьте внимательны и осторожны, когда идете по влажному полу. Обращайте внимание на пороги, ступеньки, неровности под ногами.



Носите подходящую обувь с нескользящей подошвой, с фиксированной пяткой.



Если вы испытываете головокружение, слабость, беспокойство, то позовите на помощь медицинский персонал.



При состояниях, сопровождающихся головокружением, слабостью не вставайте с кровати самостоятельно, попросите медсестру помочь вам.



При вставании с кушетки или кровати медленно переходите из положения «лежа» в положение «сидя», а затем вставайте.



Будьте внимательны и осторожны, при передвижении на костылях или ходунках.



Фиксируйте тормоза при посадке и вставании с кресла-каталки.



Будьте внимательны, когда спускаетесь или поднимаетесь по лестнице, пользуйтесь поручнями.



Если вы пользуетесь палочкой, костылями, ходунками, слуховым аппаратом или другими вспомогательными средствами, сообщите об этом персоналу как можно раньше. Эти средства должны быть всегда в пределах вашей досягаемости.



При вставании не опирайтесь на предметы и мебель на колесиках – тумбочку, кресло-каталку, стойку для капельницы или носилки. Они могут откатиться, и вы потеряете равновесие.

Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:



- при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ» (г. Ростов н/Д, ул.Пушкинская, 127)
- через Контакт-центр: +7 (863) 227-00-00
- при помощи сайта окдц.рф
- через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ», отсканировав QR-код

