

## Приступы сердцебиения, боли за грудиной, одышка, боли в ногах при физических нагрузках.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом или врачом-гериатром.

## Заболевания суставов.

Носите специальную ортопедическую обувь или ортопедические стельки.

Проконсультируйтесь с врачом-ревматологом и травматологом-ортопедом.



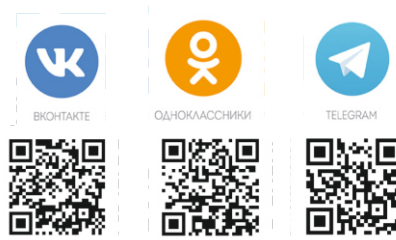
Консультацию можно получить в регистратуре ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» по телефону 95-00-50

## Обустройство дома

Чтобы домашняя обстановка была удобной и безопасной для пожилого человека, нужно обратить внимание на некоторые моменты:

1. Пол должен быть ровный и не скользкий.
2. Уберите с пола все посторонние предметы (обувь, сумки, коробки, миски для животных). Освободите проходы.
3. Уберите ковры и коврики или надежно прикрепите их к полу.
4. Сверните провода/кабели или прикрепите их к стене.
5. Высота кровати должна быть удобной, чтобы вставать и садиться на неё. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня колен.
6. Установите светильник в спальне таким образом, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати.
7. В ванной комнате и в душе положите на пол нескользящий коврик. Оборудуйте пространство рядом с ванной и унитазом поручнями. Для пожилых людей предпочтительнее использовать душ без стенок и бортиков на полу. При необходимости укрепите на унитазе специальное сиденье, которое регулируется по высоте.
8. Лестница должна быть хорошо освещена и оборудована перилами, а края ступенек выделены ярким цветом.

Больше интересной информации в наших группах:



Министерство здравоохранения  
Пензенской области



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА: причины падений и их профилактика



**Падения в пожилом возрасте являются сигналом опасности! Если Вы упали - обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу.**

