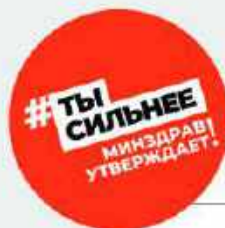




ГБУЗ "ЦОЗИМП" МЗ КК



Падения пожилых людей



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

**Для предотвращения падений
крайне важно принимать
профилактические меры.**

К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

1. Физическая активность:

**Регулярные упражнения,
направленные на укрепление
мышц и улучшение равновесия, могут
существенно снизить риск падений.**

2. Освещение:

**Обеспечение качественного освещения в доме,
особенно в коридорах и на лестницах, помогает
избежать несчастных случаев.**



ГБУЗ "ЦОЗиМП" МЗ КК



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

3. Мебель и аксессуары:

Устранение излишних предметов с пола и использование нескользящих ковров могут сделать помещение более безопасным.

4. Регулярные медицинские обследования:

Регулярные упражнения, направленные на укрепление мышц и улучшение равновесия, могут существенно снизить риск падений.

5. Обучение:

Пожилые люди и их семьи должны быть осведомлены о рисках падений и о том, как их минимизировать.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Своевременные меры по повышению безопасности могут существенно снизить вероятность падений и улучшить качество жизни пожилых людей.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ КЛЮЧЕВЫМИ ФАКТОРАМИ В БОРЬБЕ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU