Безопасная квартира за выходные

Пройдите маршрут пожилого человека вечером, при том свете, который у него обычно горит. Отмечайте, что сделано.

Пол и проходы

- [ ] Убрать или приклеить ковры и дорожки
- [ ] Увести провода к стенам
- [ ] Освободить проход от кровати до туалета
- [ ] Заменить шлёпанцы на обувь с закрытой пяткой

Свет

- [ ] Поставить светильники с датчиком движения на ночном маршруте
- [ ] Заменить тусклые лампы в коридоре и на кухне
- [ ] Выделить края порогов и ступенек яркой полосой

Ванная и туалет

- [ ] Положить коврик на присосках в ванну и нескользкий коврик на пол
- [ ] Поставить поручни у ванны и унитаза
- [ ] Подобрать сиденье в ванну или стул для душа
- [ ] Убедиться, что дверь можно открыть снаружи

Кухня и лекарства

- [ ] Переставить нужное с верхних полок на уровень рук
- [ ] Заполнить таблетницу и выбросить просроченное
- [ ] Проверить, что плита выключается и нет утечки газа

Связь

- [ ] Записать крупно номера родных и экстренных служб
- [ ] Настроить быстрый набор на телефоне
- [ ] Договориться о ежедневном звонке
- [ ] Оставить ключи и номер надёжному соседу

Если человек падал, у него кружится голова или недавно сменились лекарства, покажите его врачу: квартира снижает риск, но не объясняет причину падений.