



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Позовите на помощь! Не упадите!

Данная информация описывает то, как вы можете предотвратить падения и позаботиться о своей безопасности, находясь в больнице. В результате пребывания в больнице вы можете ослабнуть. Следуйте этим рекомендациям, чтобы избегать падений.

- Просите помочь вам каждый раз, когда вам нужно встать с кровати или стула.
- Не ходите в туалет в одиночестве.
- Не наклоняйтесь. Если вы что-то уронили, попросите вам помочь.
- Не опирайтесь на мебель на колесиках, например на прикроватную тумбочку, накроватный столик или штатив для внутривенных вливаний.
- Носите безопасную, плотно облегающую обувь. Это может быть обувь на шнурках и тапочки с нескользящей подошвой. Не надевайте обувь или тапочки с открытой пяткой.
- Если вы увидели на полу пролитую жидкость, сразу же обратитесь за помощью.
- Пользуйтесь поручнями в туалете и перилами в коридорах.
- Если вы носите очки или слуховой аппарат, надевайте их во время бодрствования.
- Скажите нам, что вам нужно держать под рукой. Помогите нам проследить за тем, чтобы мы:
  - разместили кнопку вызова в пределах досягаемости;



**Call!**  
**Don't Fall!**

- положили то, что вам может понадобиться (например телефон, книги или очки), в пределах досягаемости;
- включили ночное освещение до того, как стало темно;
- подняли верхнее перильце кровати для обеспечения вашей безопасности;
- убрали ненужные вещи у вашей кровати или кресла.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Call! Don't Fall! - Last updated on April 17, 2019

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center