**БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА С КОГНИТИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В БЫТУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **РИСК** **ПАДЕНИЙ И ТРАВМ** | **Обеспечить порядок и возможность беспрепятственного передвижения по дому: закрепить ковер на полу двухсторонним скотчем; выровнять порожки; позаботиться об освещении; установить ручки и упоры, помогающие перемещаться по комнатам; при возможности оборудовать помещение датчиками, подающими сигнал, если человек передвигается по комнате.** |
|  | **ОГОНЬ** **И ОЖОГИ** | **Проверить безопасность электропроводки и бытовой техники, поставить пожарную сигнализацию с датчиками, установить газовую плиту с прибором, который отключает газ автоматически или заменить на электрическую, заменить посуду для приготовления и приема пищи на адаптированную для пожилых людей (с удобными ручками, небьющуюся, тарелки с высокими бортиками, противоскользящий коврик), чтобы минимизировать риск ожогов.** |
|  | **УХОД ИЗ ДОМА** **И ПОТЕРЯ ОРИЕНТАЦИИ** | **Повесить таблички – ориентиры (Туалет, Свет, Кухня, Спальня). При необходимости «закомуфлировать» дверь наружу под цвет стены, или повесить на нее табличку «СТОП!». Перед выходом на улицу желательно к вещам приклеить ярлыки с именем, адресом и номером телефона.** |
|  | **УЯЗВИМОСТЬ** **К ФИНАНСОВЫМ МАХИНАЦИЯМ** | **Нужно предупредить пожилого человека, что без предварительного вызова никто в дом просто так прийти не может.****Предупредить, что незнакомцам открывать дверь нельзя. Для закрепления нужно повторять это не менее 9 месяцев.** **Повесить рядом с телефоном список всех необходимых номеров служб (полиция, МЧС, скорая помощь и др.)** |
|  | **ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА** **И ЯДЫ** | **Бытовая химия («Доместос», «Крот», «Белизна» и т.п.), бытовые яды (концентрированный уксус) могут быть смертельно опасны в случае приема внутрь. Рекомендуется сложить их в отдельную коробку, подписать её «ОПАСНО!» и спрятать подальше.** |
|  | **ПИТАНИЕ** **И** **ПИТЬЕ** | **Пища должна быть легко усваиваемая, богата клетчаткой. Желательно употреблять продукты, понижающие холестерин в крови, морепродукты. Еду стоит подавать в такой форме, чтобы пожилой мог ее самостоятельно съесть. Следует ограничить в приеме тонизирующие продукты, в частности кофе. Следует контролировать прием пищи (объем, время) в соответствии с режимом дня.** |
|  | **НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ** | **Удобно использовать таблетницу или разложить таблетки по цветным подписанным карточкам (например, утренние медикаменты положить на красную карточку, подписанную утро и остальные по тому же принципу). При этом контролировать самим прием медикаментов, напоминать о времени приема.** |
|  | **КУРЕНИЕ** | **Курение может потенциально привести к пожару и ожогам. Лучше исключить зажигалки и спички из обихода больного. Курить можно только под присмотром.** |
|  | **ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ** | **Колющие, режущие предметы убрать в недоступные места. Человек с когнитивными расстройствами в какой-то момент может забыть близкого и решить, что это – вор или злоумышленник. В минуты паники пожилой человек с когнитивными нарушениями и признаками деменции может быть очень сильным и опасным.** |
|  | **ВОЖДЕНИЕ АВТО** | **Если пожилой человек водит автомобиль, то стоит следить за его маневрами и своевременно запретить ему садиться за руль.** |

**ТЕЛЕФОН CAll-ЦЕНТРА СИСТМЕМЫ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА**

**8-800-201-38-36 (звонок бесплатный).**