



Ваш вкус и черты характера влияют на то, как вы обустраиваете и украшаете ваш дом и быт. Вдобавок к тому, что вещи и мебель в доме создают уют, они также могут сделать ваше жилище более безопасным или, наоборот, увеличить вероятность вашего падения. Внесение изменений в доме, также известное как модификация жилища, может облегчить повседневную жизнь, улучшить здоровье и благополучие, а также снизить вероятность падения. Эти изменения могут выражаться в устранении опасностей, установлении вспомогательных устройств типа поручней, или в смене того, как и где вы проводите свое время и занимаетесь делами. Вот некоторые советы, чтобы сделать ваше жилище более безопасным:

1. Держите проходы свободными

Уберите лишние предметы, о которые можно споткнуться, с лестниц и из проходов. Складывайте обувь, газеты и другие предметы, которые обычно лежат на полу, в специально отведенном месте.

2. Будьте осмотрительны в местах с неровной поверхностью

Соблюдайте осторожность в местах с неровным полом - на порогах или на стыках между разными половыми покрытиями. Устраните дорожки, половики и ковры или используйте специальные резиновые подкладки для их фиксации к полу. Если дорожка легко двигается под ногой, то на ней можно поскользнуться.

3. Держите часто используемые предметы в легкодоступных местах

При попытке достать что-нибудь, дотягиваясь вверх или нагибаясь вниз, можно потерять равновесие. Например, организуйте свою кухню так, чтобы вы с легкостью могли достать все часто используемые кухонные принадлежности и продукты.

4. Ярче осветите помещение.

Организуйте яркое освещение, установите выключатели света в начале и в конце лестниц и используйте ночные светильники между спальней и ванной комнатой. Светящиеся выключатели света легче видны в темноте.

5. Установите вспомогательные устройства в ванной комнате

Ванные комнаты могут быть опасными, особенно когда полы и ванна или душевая - мокрые. Установите поручни около унитаза и в душевой. Противоскользящие наклейки в ванне могут уберечь вас от падения.

6. Будьте осторожны на ступеньках

Подумайте об установке перил с обеих сторон лестниц. Если перила уже имеются, обязательно ими пользуйтесь. Проверьте если они прочны и правильно установлены.

Поскольку ваши возможности меняются с годами, ваш дом должен стать подспорьем для вас и ваших близких в повседневной жизни и в ваших любимых занятиях.

