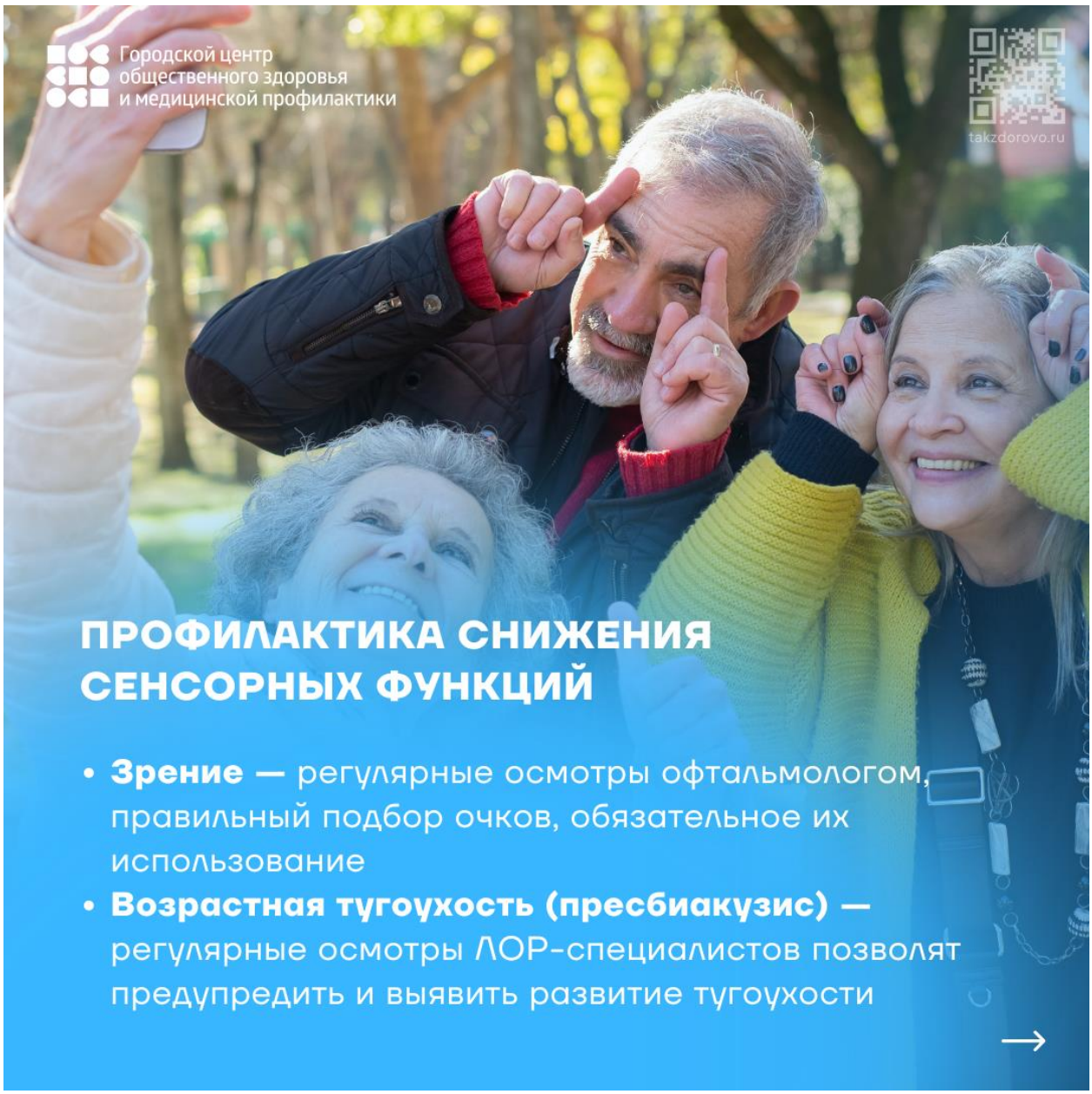
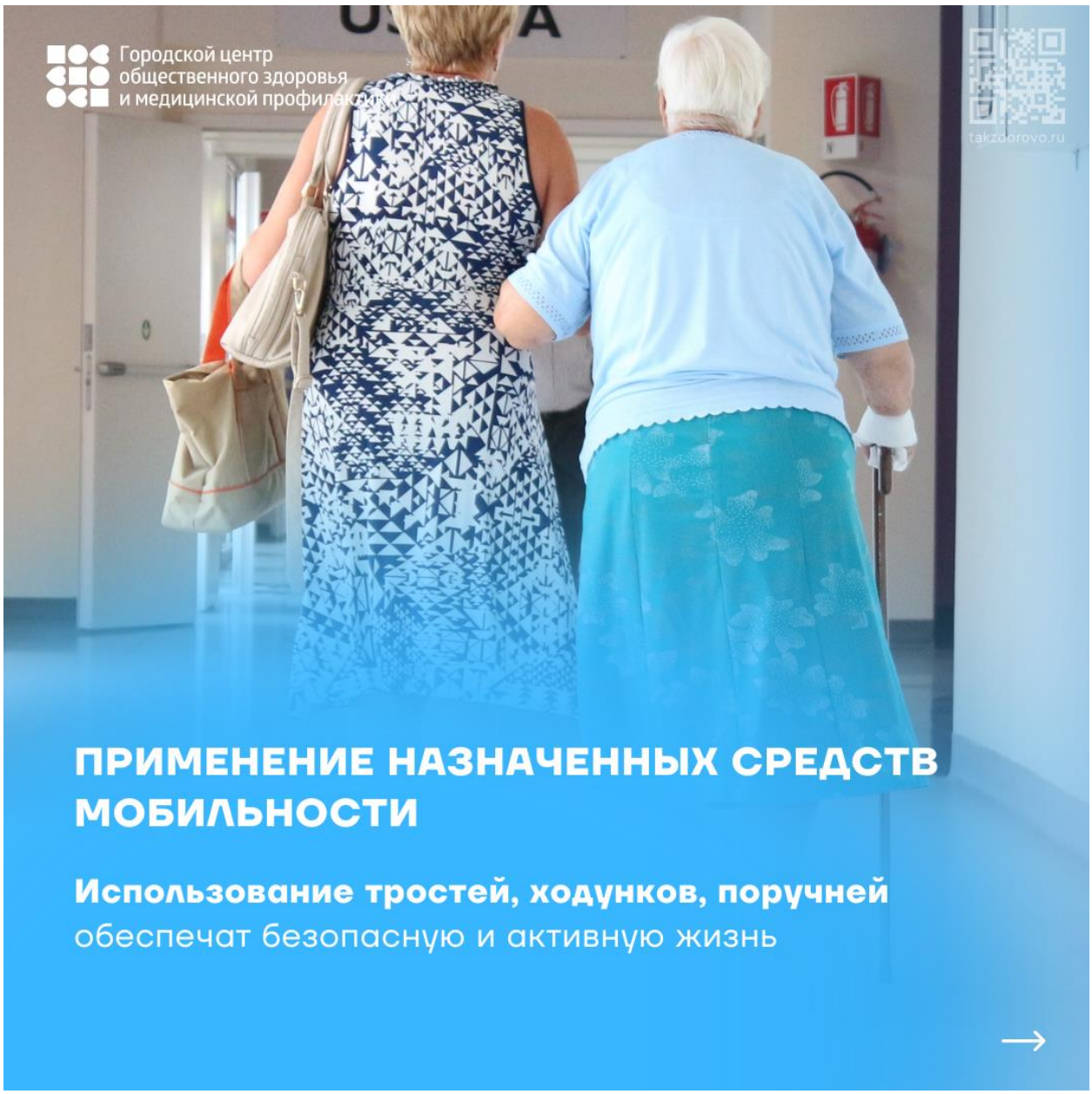
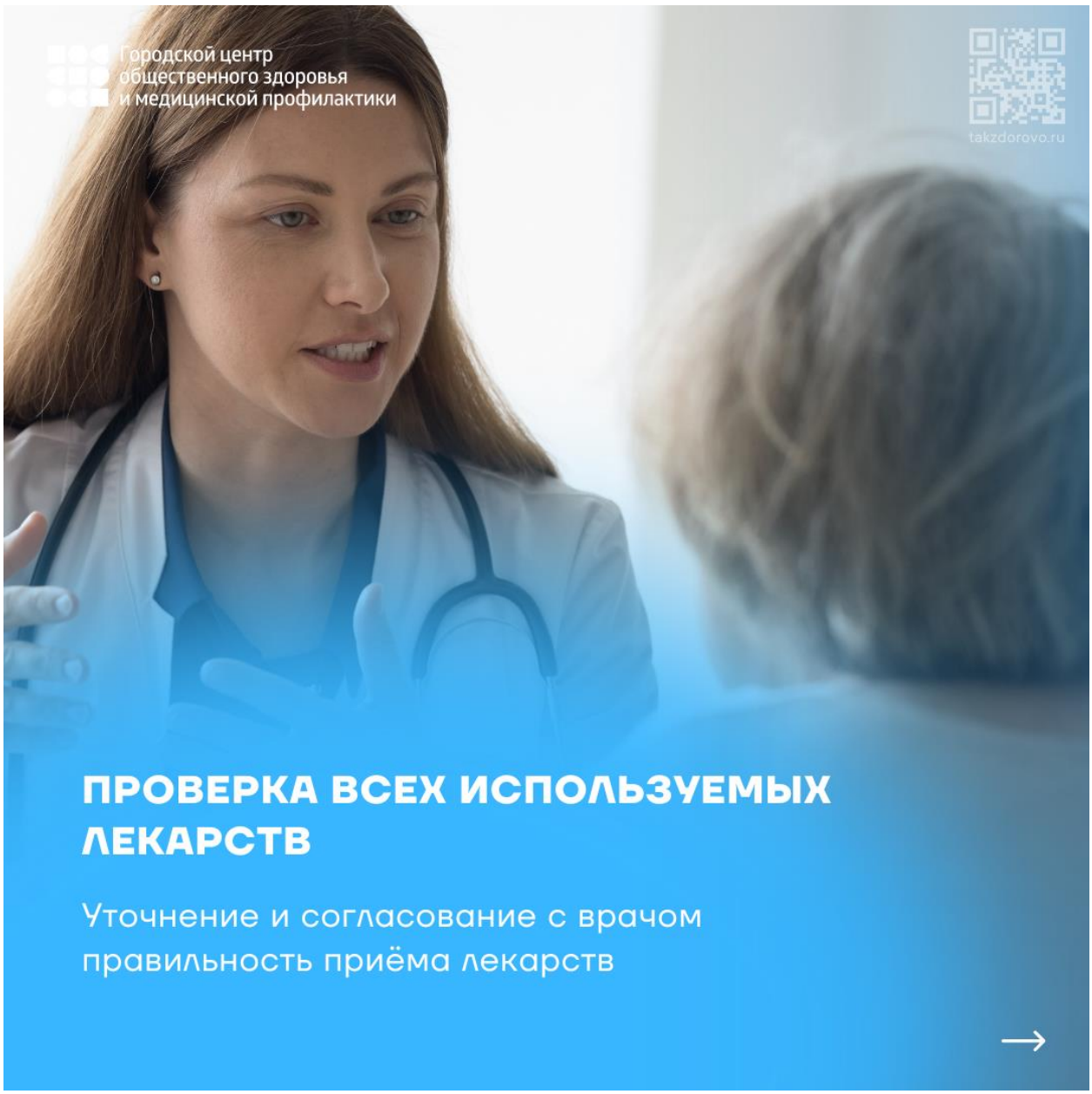
Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики
takzdorovo.ru
ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ ПОЖИЛЫХ
• Организация безопасного быта и жилища (обувь по размеру без скользящей подошвы, достаточное освещение, отсутствие электрических проводов и ковриков на полу и т.д.)
• Занятия гимнастикой для увеличения силы мышц ног
• Применение лекарств для уменьшения выраженного головокружения и лечения остеопороза
→

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики
takzdorovo.ru
ОБРАТИТЕСЬ К НЕВРОЛОГУ, ГЕРИАТРУ (ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ) ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ
• стали плохо запоминать, утрачивать интерес к увлечениям, социально изолироваться и т.д.
• стали хуже ориентироваться, плохо распознавать лица и знакомые объекты и т.д.
• медленнее стали решать несложные повседневные задачи
→


Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики
takzdorovo.ru
ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ
СЕНСОРНЫХ ФУНКЦИЙ
• Зрение — регулярные осмотры офтальмологом, правильный подбор очков, обязательное их использование
• Возрастная тугоухость (пресбиакузис) — регулярные осмотры ЛОР-специалистов позволят предупредить и выявить развитие тугоухости
→


Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики
takzdorovo.ru
ПРИМЕНЕНИЕ НАЗНАЧЕННЫХ СРЕДСТВ МОБИЛЬНОСТИ
Использование тростей, ходунков, поручней
обеспечат безопасную и активную жизнь


Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики
takzdorovo.ru
ПРОВЕРКА ВСЕХ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ЛЕКАРСТВ
Уточнение и согласование с врачом правильность приёма лекарств

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

takzdorovo.ru

Поделись информацией с друзьями и близкими

←