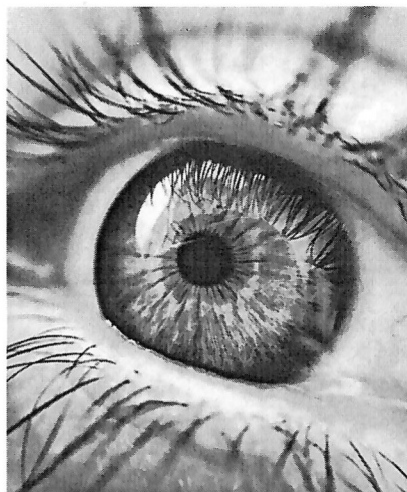


Памятка по обучению пожилого человека с нарушениями зрения самоуходу и самопомощи



Рекомендации для пожилого человека при нарушении зрения:

- Двери в доме не оставляйте полуоткрытыми.
- Воздержитесь от установки полностью прозрачных стеклянных дверей.
- Порог комнаты, перила лестницы, первую и последнюю ступени покрасьте в контрастный цвет, чтобы можно было выделять их из общего фона.
- Ключи от дома, если их несколько, покрасьте в разные цвета, или пометьте цветными наклейками, чтобы можно было легко найти нужный ключ.

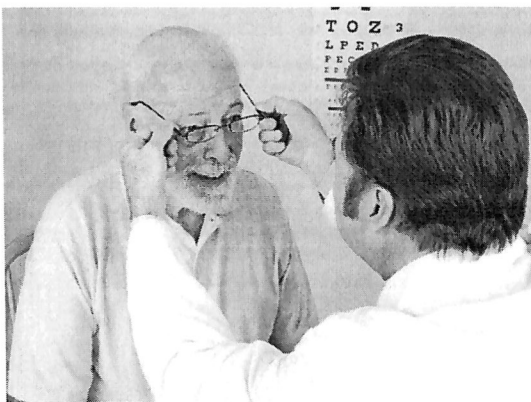
- Тарелки и скатерть должны быть разных цветов, а стаканы и чашки – из небьющихся материалов.
- Стены комнат оклейте обоями, контрастными по цвету с мебелью, тогда можно будет легко найти нужную дверцу шкафа.
- Откажитесь от натирания паркета до блеска: отражение ярких лучей света мешает видеть.
- Темный коридор или проход в доме освещайте ночником, особенно ночью.
- Не загромождайте проходы вещами или мебелью.
- Не кладите на пол коврики, о которые можно споткнуться.
- Приобретите маленький фонарик, лупу, увеличительное стекло для того, чтобы самостоятельно разглядывать мелкие предметы.
- Приобретите радиоприемник, говорящие телефон и часы.
- Если сложно набирать телефонный номер, приобретите для медицинскую тревожную кнопку.
- Для чтения можно изготовить при помощи ксерокопирования газетные и журнальные статьи с крупным шрифтом.
- У лестниц по всей длине и с обеих сторон должны быть перила, в верхней и нижней части лестницы — ограждения. Перила и ограждения надо надежно закрепить.
- Ступени лестницы должны быть в хорошем состоянии.

Недопустимы сломанные, шатающиеся или наклонные ступени.

- Укрепите на коврах нескользкий нижний слой.
- Подошвы обуви и каблуки не должны быть слишком гладкими.
- В ванных комнатах и душевых помещениях рекомендуется положить на пол резиновые коврики или нескользкие покрытия. Рядом с ванной или душем прикрепите к стене дополнительные опоры для рук. Мыльница должна находиться не дальше чем на расстоянии вытянутой руки.
- Выключатели освещения должны располагаться рядом с дверью так, чтобы до них было удобно доставать рукой. Под рукой пусть будут также выключатели настольных ламп и торшеров.
- Скамейка или табурет должны быть прочными. Ставить их нужно на твердую и ровную поверхность.



- Ножки стремянки должны быть полностью раздвинуты и надежно закреплены.
- Нельзя подходить к человеку с нарушением периферического зрения сбоку и неожиданно, так как он может не заметить подходящего и испугаться.
- При общении желательно рассказывать об окружающих его людях и происходящих событиях. Не надо скупиться на красочные описания - они помогут человеку лучше воссоздать картину в уме. Нужно комментировать свои последующие действия, чтобы человек представлял себе, что будет происходить дальше.
 - Помогая человеку передвигаться, попросите его держать Вас за руку повыше локтя. Описывайте, куда Вы идёте, и называйте вещи, которые стоят на Вашем пути, например, "Сейчас мы поднимемся на три ступеньки вверх".
 - Переходить улицу нужно только вместе с другими пешеходами.



Рекомендации по сохранению зрения в пожилом возрасте:

- Правильное освещение. Наилучшее и самое полезное для глаз освещение дает отраженный солнечный свет. Прямой свет солнца пожилым людям не рекомендован, он вызывает неприятные ощущения в глазах и действует несколько возбуждающе и раздражающе. Для защиты от прямого света окна следует занавешивать шторами. Если дневного света недостаточно, надо дополнять его искусственным.
 - Правильная посадка, удобное, спокойное положение тела, не вызывающее утомления. Книгу, газету, тетрадь надо держать на расстоянии 35–40 см от глаз. Для того чтобы дать мозгу и глазам отдых, работу следует прерывать на несколько минут каждые 1–1,5 ч.
 - Чтение лежа. Например, при выздоровлении после тяжелой болезни. Нужно читать не слишком долго, почаще отдыхать, не запрокидывать голову, а класть ее на высоко приподнятую подушку. Лампу следует поместить так, чтобы она хорошо освещала книгу или газету, но не светила прямо в глаза.
 - Работайте столько, сколько позволяет вам возраст и состояние здоровья. Не напрягайтесь, избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать, – 10 кг. Смотреть телевизор можно, но в темноте.

Основным способом коррекции

нарушения остроты зрения являются очки.

При пользовании очками необходимо соблюдать следующие правила:

- Очки необходимо подбирать не реже, чем один раз в год.
- Очки должны быть правильно подобраны.
- Линзы очков должны быть чистыми и прозрачными. Линзы не должны иметь царапин.
- Если очки загрязнены, их нужно мыть тёплой водой, при необходимости используя мягкое мыло. После мытья очки необходимо вытереть чистой мягкой тканью или полотенцем.
- Хранить очки желательно в футляре, чтобы они не разбились или не поцарапались.
- Очки должны быть всегда рядом с пациентом.

Пюрко Алина, группа 112, 2021 год