

Видение поддерживанию безопасности лиц пожилого возраста

- профилактика падений
- пол и лестницы должны быть сухими и чистыми
- у лестницы должны быть перила
- паровые печи не должны быть слишком гладкими
- покрытие пола должно быть шершавым
- в ванной комнате должны быть ступи для рук и не скользкая плитка

сдерживая физическая активность

- нельзя принимать ванн горячих
- контроль управления должен быть приятным
- не выходить управлять перед сном, ранее 6 часов до завтрака или обеда
- перед занятием следует опорожнить кишечник и мочевого пузыря
- после занятий принимать расслабляющий интенсивный душ

Витамин пожилого человека

- наладить режим питания с распределением количества пищи по приемам
- следить за энергичностью пищи и употребляют соответственно физ. нагрузки
- еда должна быть разнообразной, усвояемой и с большим количеством витаминов за минимальных веществ
- иногда делать себе разгрузочные дни (по рекомендации врача)

Желоскопидии при нарушении слуха у пожилых людей. Чистите уши. Сера, которая образуется в ушах, может забить слуховой канал. Каждый день протирайте уши полотенцем, смоченным в теплой воде.

Старайтесь защитить свой слух от внешних воздействий. По возможности, лучше находиться подальше от ревущих моторов автомобилей, работающих механизмов и громкой музыки. Если уровень внешнего шума у Вас дома высокий, купите в аптеке беруши и надевайте их при первой необходимости.

При внезапном ухудшении слуха и зроне в ушах, следует немедленно обратиться к врачу.

Используйте внимательное воздействие шума, вибрации.

Если вы работаете в шумной обстановке, то используйте средства защиты.

Не злоупотребляйте прослушиванием громкой музыки в наушниках.

Своевременно лечите заболевания уха, горла, носа. Не стоит откладывать посещение доктора.

Соблюдайте здоровую гигиену. Чистку ушей нужно проводить регулярно, но нужно знать основные правила, чтобы не навредить себе.

Защищайте уши от попадания в них инородных тел и веществ, таких как лак для волос, краски.

Регулярно посещайте отоларинголога.

Желоскопидии при нарушении слуха у пожилых людей. Чистите уши. Сера, которая образуется в ушах, может забить слуховой канал. Каждый день протирайте уши полотенцем, смоченным в теплой воде.

Старайтесь защитить свой слух от внешних воздействий. По возможности, лучше находиться подальше от ревущих моторов автомобилей, работающих механизмов и громкой музыки. Если уровень внешнего шума у Вас дома высокий, купите в аптеке беруши и надевайте их при первой необходимости.

При внезапном ухудшении слуха и зроне в ушах, следует немедленно обратиться к врачу.

Используйте внимательное воздействие шума, вибрации.

Если вы работаете в шумной обстановке, то используйте средства защиты.

Не злоупотребляйте прослушиванием громкой музыки в наушниках.

Своевременно лечите заболевания уха, горла, носа. Не стоит откладывать посещение доктора.

Соблюдайте здоровую гигиену. Чистку ушей нужно проводить регулярно, но нужно знать основные правила, чтобы не навредить себе.

Защищайте уши от попадания в них инородных тел и веществ, таких как лак для волос, краски.

Регулярно посещайте отоларинголога.