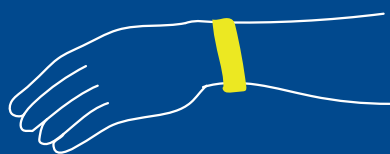




Ühe minuti
õppimine

Nr 2

KUKKUMISE ENNETAMINE HAIGLAS



KOLLANE RANDMEPAEL
tähistab Regionaalhaiglas
kõrget kukkumisiriski



KUTSU ABI,
kui tunned pearinglust
või halba enesetunnet



Kasuta julgelt
**ABIKUTSUNGI
NUPPU**



VOODIST TÕUSMISEL
istu voodi äärel 10 sekundit



KANNA
libisemiskindla talla
ja toetatud kannaga
SISEJALANÕUSID



Ole haiglas oma
võimete piires
füüsiliselt aktiivne:
ISTU, LIIGU, VÕIMLE



Vajadusel kasuta
pesemas käies
(DUŠI)TOOLI



Vajadusel kasuta
LIIKUMISE ABIVAHENDIT,
mida saad küsida haigla töötajalt



MÄRG PÕRAND ON LIBE!
Teavita sellest haigla töötajat