

Профилактика падений



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- Пали ли Вы за прошедший год?
- Переживаете ли Вы о том, что можете упасть?
- Есть ли у Вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если Вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактику.

Что нужно сделать?

- Не бойтесь просить о помощи. Обсудите Ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- Ежегодно посещайте врача-офтальмолога. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- Если у Вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога, врача-оториноларинголога
- Позаботьтесь о безопасности своего дома
- Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблуке
- Питайтесь полноценно
- Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений



Неустойчивая
походка



Плохое зрение
и/или слух



Хронические
заболевания.
Прием
лекарственных
средств,
повышающих
риск падений



Небезопасное
обустройство дома,
повышающее риск
падений

