

ПАДЕНИЯ —

частое явление для людей
пожилого возраста.

Они опасны серьезными травмами:
переломами шейки бедра, костей таза,
позвонок, плеча, предплечья, голени

После падения может появиться страх
упасть повторно. Это приводит к тому,
что пожилой человек значительно
сокращает свою повседневную активность,
что отрицательно сказывается
на его здоровье и качестве жизни,
а также может приводить
к потере самостоятельности

Причины падений у пожилых людей



Возрастные изменения: уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, ухудшается зрение и затормаживается скорость реакции



Некоторые заболевания: аритмия, сахарный диабет, остеопороз, нарушение мозгового кровообращения, деменция, депрессия и прочее



Прием лекарств: некоторые препараты или их сочетание могут повышать риск падений



Причины, которым часто не придается большого значения, но которые можно легко устранить, в том числе обустройство дома

КАК СДЕЛАТЬ ДОМ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

ПОЛЫ

- Проверьте состояние пола в каждой комнате: его поверхность должна быть ровной и нескользкой
- По возможности уберите пороги между комнатами
- Уберите ковры или надежно зафиксируйте на полу с помощью двустороннего скотча
- Провода от ламп, телефона, удлинителей сверните или прикрепите к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться
- Уберите с пола все посторонние предметы: обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и прочее

ОСВЕЩЕНИЕ

- Организуйте достаточное освещение всех участков, особенно маршрутов передвижения
- Повесьте рядом с кроватью ночник, чтобы свет легко можно было включить, не вставая с кровати

ВАННАЯ КОМНАТА

- Положите на пол ванной комнаты нескользящий коврик
- Располагайте все необходимые для мытья предметы в легкодоступном месте
- Если есть возможность, замените ванну душевой кабиной
- Установите поручни в ванной комнате и санузле, положите противоскользящие коврики на дно ванны или душевой кабинки
- Во время мытья используйте специальное сиденье для ванны или табуретку для душевой с резиновыми ножками или присосками
- Не закрывайтесь в ванной и туалете
- Используйте занавеску для душа, чтобы предотвратить попадание воды на пол и не поскользнуться

ЛЕСТНИЦЫ

- Установите перила по обе стороны от лестницы
- Прикрепите противоскользящие полоски на каждую ступеньку
- Отметьте ярким желтым цветом пороги и края всех ступенек, чтобы их было хорошо видно

БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ

- Расположите все часто используемые вещи в легкодоступном месте
- При крайней необходимости достать что-то с верхних полок или антресолей не становитесь на стулья, приставную лестницу — используйте устойчивую стремянку
- Носите с собой мобильный телефон, даже находясь дома. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или скорой помощи. Если есть стационарный телефон, установите аппарат таким образом, чтобы можно было дотянуться до него с пола
- Обязательно используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, если они рекомендованы. Уделите внимание их удобству и правильному подбору
- Носите обувь только с задником, даже дома

**Сообщайте врачу
О КАЖДОМ ПАДЕНИИ,
даже если оно обошлось
без травм**

