

## 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 придают 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**

## Что делать, если Вы упали дома

- Не паникуйте. Оставайтесь спокойным и постарайтесь понять, получили ли Вы травму
  - Медленно повернитесь и постарайтесь сесть. Медленные движения предотвратят головокружение
  - Осмотритесь и найдите ближайшую стабильную опору: кресло, кровать, диван, желательна стоящую на ковре. Подползите к нему
- ! Не пытайтесь встать в ванной комнате, где пол может быть мокрым и скользким**
- Если можете, встаньте сначала на одно колено, потом на другое
  - Встаньте, опираясь на более сильную ногу. Используйте для опоры устойчивое кресло, кровать, кушетку, диван
  - Осторожно повернитесь и сядьте

## Что делать, если Вы упали дома и не можете подняться

- Позовите на помощь близких
- Если Вы дома одни, подползите к телефону и позвоните родственникам или в службу спасения



**Важно, чтобы хотя бы до одного телефона можно было дотянуться с пола или чтобы мобильный телефон был всегда с Вами**

- Если Вы не можете сесть, то стяните с кровати, дивана или кресла покрывало, подушки, полотенца, одежду. Укутайтесь или обложитесь ими, чтобы не замерзнуть



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Больше информации на портале о здоровом образе жизни [TAKZDOROVO.RU](https://TAKZDOROVO.RU)  
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»  
г. Киров, ул. Герцена, д. 49  
телефон: (8332) 38-90-17  
e-mail: medprof43@mail.ru  
[www.prof.medkirov.ru](http://www.prof.medkirov.ru)



2024 год



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

**Профилактика падений у пожилых людей: как сделать дом безопасным**

