

ОДЕЖДА

СЛЕДИТЕ ЗА ДЛИНОЙ РУКАВА И ШТАНОВ.

Узкая одежда стесняет движения человека, широкая – сползает и будет неудобной человеку.

ПОДБИРАЙТЕ ОБУВЬ СТРОГО ПО РАЗМЕРУ, ЧТОБЫ ОНА ФИКСИРОВАЛА СТОПУ.

Обувь должна быть удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и задником.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

■ СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ.

Пища должна быть богата кальцием (молочные продукты, брокколи, фасоль, орехи), витамином D (рыба, рыбий жир, яичный желток, говяжья печень).

■ СОВЕРШАТЬ ПОСТОЯННЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

Активная жизнь должна продолжаться, даже если есть риск падений.

■ СОБЛЮДАТЬ УМЕРЕННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ.

Для поддержания тонуса мышц необходимо выполнять самые простые упражнения.

■ НАБЛЮДАТЬ ЗА СЛУХОМ И ЗРЕНИЕМ.

При любом ухудшении необходимо обратиться за консультацией к врачу.

■ КОНТРОЛИРОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

У человека могут быть головокружения.

■ ЗАПИСЫВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ПАДЕНИЯХ: КОГДА ЧЕЛОВЕК УПАЛ И ГДЕ.

Сделать анализ падений: что спровоцировало падение или помешало и почему человек упал.

■ ПРОВЕРИТЬ, УСЛЫШИТЕ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ ОН ПОЗОВЕТ ВАС, И КАК БЫСТРО СМОЖЕТЕ ПОДОЙТИ К НЕМУ.

Будьте готовы прийти на помощь.



ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЯ, А ЗНАЧИТ, ОСТАВАТЬСЯ НЕЗАВИСИМЫМ, НУЖНО:

ПРОЙТИ ОЦЕНКУ РИСКА ПАДЕНИЙ.

Необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

ПЕРЕСМОТРЕТЬ СПИСОК ЛЕКАРСТВ.

Лечащий врач должен знать о всех препаратах, витаминах и добавках, которые принимает человек. Кроме того, проводить оценку всех медикаментов минимум один раз в год, а также в ситуации, когда есть какие-то изменения в самочувствии человека.

ПРОЙТИ ОСМОТР ОКУЛИСТА.

Проверять зрение, а также насколько ему соответствуют очки или линзы, необходимо каждый год.

РЕГУЛЯРНО ДВИГАТЬСЯ.

Посоветовать оптимальные физические нагрузки может лечащий врач или физический терапевт. Специалист также составит план занятий, которые будут интересны и будут соответствовать возможностям человека. Упражнения для нижней части тела помогают улучшить выносливость, баланс и координацию, что снижает риск падений.

СОЗДАТЬ ДОМА БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО.

Проконсультируйтесь со специалистом (например, эрготерапевтом), как адаптировать квартиру и какие предметы нужно убрать или переставить, чтобы снизить риск падения.

Профилактика падения у граждан пожилого возраста и инвалидов поможет избежать нежелательных переломов и повреждений.



МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

ГГКУ «Ресурсно-методический центр
системы социальной защиты
населения»



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ



После травм, инсульта, а также при наличии хронических прогрессирующих неврологических заболеваний и даже просто в силу возраста у человека может нарушаться устойчивость и увеличиваться риск падений.

ФАКТОРЫ РИСКА ПАДЕНИЙ:

1. Неустойчивая походка.
2. Плохое зрение и/или слух.
3. Небезопасное обустройство дома.
4. В зимнее время – снежные накаты на дороге, гололед. Скользкие плиточные покрытия на тротуарах.

РИСК ПАДЕНИЯ ВЫШЕ, ЕСЛИ:

- Падения уже были.
- Есть проблемы с равновесием.
- Есть хронические заболевания (артрит, рассеянный склероз).
- Человек находится в депрессии.
- Немеют руки или ноги и появляются покалывания.
- Существуют трудности с обуванием.
- Возникают проблемы с памятью.
- Есть мышечная слабость.

РИСК ПАДЕНИЙ ВОЗРАСТАЕТ ТАКЖЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ НАЗНАЧЕНЫ НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА:

- Снотворные
- Анальгетики
- Противосудорожные
- Слабительные
- Мочегонные
- Растворы, которые вводятся внутривенно



ПАДЕНИЯ, КАК ПРАВИЛО, СЛУЧАЮТСЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ДОМА. ОБУСТРОИВ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО, МЫ СНИЗИМ РИСК ПАДЕНИЙ!

КОМНАТА

Рядом с человеком должно быть устройство, с помощью которого он может вас позвать. Например: колокольчик, беспроводной звонок и т. д.

НЕОБХОДИМОЕ ВСЕГДА РЯДОМ НА РАССТОЯНИИ ВЫТЯНУТОЙ РУКИ.
Книга, стакан воды, телефон, очки и другие необходимые для человека предметы должны находиться в доступной близости.

БОЛЬШЕ СВЕТА.
Разместите у изголовья кровати светильник, настольную лампу так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник.

ПРОВЕРЬТЕ ТОРМОЗА.
Инвалидное кресло, кровать на колесиках должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы, опираясь на них, человек не упал.

СДЕЛАЙТЕ «УМНУЮ» КРОВАТЬ.
Если отсутствует функциональная кровать, то у обычной кровати сделайте бортики из одеяла и подушек. Если высок риск падений, опустите кровать как можно ниже к полу или положите на пол у кровати матрас.

При подъеме с кровати важно не торопиться. Дайте человеку немного посидеть, прежде чем встать.



СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ И ЖИВОТНЫМИ.
Объясните детям, как правильно общаться с пожилыми людьми и инвалидами. Домашние питомцы могут сбивать их с ног и мешать при ходьбе.

УБИРАЙТЕ ВОВРЕМЯ.
Мойте полы, когда ваш близкий не ходит по квартире.

КОРИДОР

НЕ РАССТАВЛЯЙТЕ ПРЕДМЕТЫ ВДОЛЬ СТЕН.

У человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ ПРЕДМЕТОВ. ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ В КВАРТИРЕ НЕ БЫЛО:

- разбросанных вещей, в том числе детских игрушек и других предметов;
- поврежденного пола (паркет, линолеум, плитка);
- ковров и коврик (особенно у кровати и ванной);
- высоких порогов;
- проводов на полу;
- неустойчивой или сломанной мебели.



ВАННАЯ КОМНАТА

ОБУСТРОЙТЕ ВАННУЮ КОМНАТУ:

- прикрутите к стене возле унитаза и над ванной ручки или небольшие поручни;
- постелите на пол и на дно ванны нескользящий коврик;
- постарайтесь избавиться от порога у входа в ванную комнату.

