

## 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 каблучком 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.

Проверить 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



КГКУ «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 налеты 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.
- Немоют руки или ноги и появляются покраснения.
- 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 колесах 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 ковриклов (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.

