

# Как помочь пожилому человеку избежать падений

Как уберечь наших пожилых людей от большой беды – падений, переломов, обездвиженности? Как помочь им обустроить свою жизнь так, чтобы свести риск падений и травм к минимуму?

Чтобы уберечь себя и наших близких от падений следует соблюдать следующие правила:

## **1. Физическая активность.**

Физические нагрузки должны быть не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку баланса.

## **2. Лечение имеющихся заболеваний.**

Особенно это касается нарушения слуха, зрения, сахарного диабета, заболеваний нижних конечностей.

## **3. Правильное использование вспомогательных средств:**

- ❖ **Поручни.** Применяются в качестве опорного приспособления. Ими лучше всего оборудовать стены по основному пути следования от кровати до ванной комнаты (особенно коридор, лестницу, ванную, туалет).
- ❖ **Ходунки; трости.** Подбираются индивидуально с учетом роста
- ❖ **Бедренные протекторы.** Накладки, фиксируемые снаружи на область тазобедренных суставов. Используются для профилактики перелома бедренной кости.
- ❖ **Кресло-коляска.**
- ❖ **Сиденье для ванны.** Применяется для облегчения ухода за пожилыми в ванной комнате. Очень важно подобрать по размеру ванны.
- ❖ **Ступенька к ванне.** Применяется для облегчения подъема в ванную.
- ❖ **Прикроватный столик.** Незаменим при уходе за лежачими и маломобильными пожилыми людьми (прием пищи)
- ❖ **Приспособление для туалета.** Предназначено для установки над унитазом или другими санитарными емкостями.
- ❖ **Кнопка вызова** (вместо нее можно использовать колокольчик, радионяню). Устройство рядом с лежачим человеком, посредством которого тот сможет позвать к себе в случае необходимости.

## **4. Грамотно подобранная обувь.**

Безопасная обувь должна соответствовать следующим требованиям:

- ❖ с задником;
- ❖ с закрытым мыском;
- ❖ с низким каблуком (4-4,5 см.)
- ❖ по размеру
- ❖ не скользкая, ребристая подошва.

## **5. Организация безопасного пространства.**

### **5.1. Безопасность пути следования и полов:**

Передвигаться по дому должно быть удобно!

- \* Оборудуйте стены (особенно в коридоре и на лестнице) поручнями и опорными ручками;
- \* Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой;
- \* Очистите пути следования от посторонних предметов (проводов, мебели, игрушек, обуви, загибающихся краев ковра);
- \* По возможности уберите пороги и высокие ступени;
- \* Выделите края порогов и ступеней ярким цветом.

*Не расставляйте предметы вдоль стен! У человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.*

### **5.2. Безопасность в ванной комнате.**

Ванная комната – место повышенного риска падений.

- ❖ Оборудуйте пространство рядом с ванной и унитазом поручнями;
- ❖ Постелите резиновые коврики на присосках на дно ванны и на пол;
- ❖ При необходимости установить сиденье для ванны и душевой с учетом роста и веса;
- ❖ Установите простые в использовании смесители;
- ❖ Двери должны открываться наружу, чтобы избежать забаррикодирования двери, если человек упадет в ванной.

### **5.3. Освещение.**

Больше света! Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу или бра так, чтобы было просто до них дотянуться, не вставая с кровати.

### **5.4. Безопасные кровати:**

- ❖ Высота минимум 65 см (если есть высокий риск падений, опустите кровать ниже к полу, положите на пол у кровати матрас);
- ❖ Противопрележневый матрас;
- ❖ Доступ с трех сторон;
- ❖ Исправная тормозная система (если кровать на колесиках).