

## 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

ГКГУ «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.

