

Профилактика падений



С возрастом у человека появляются различные проблемы со здоровьем — ухудшается зрение, снижается слух, нарушается координация движений - это повышает риск падения. Следствием падений становятся тяжелые переломы, в том числе самый распространенный – **перелом шейки бедра**, после которого пожилым людям очень сложно восстановиться. В большинстве случаев они остаются немобильными.

Советы по профилактике падений

- 1 Обеспечьте хорошую освещенность в помещении
- 2 Не загромождайте помещения излишней мебелью, уберите мебель с выступающими острыми углами и ножками
- 3 Уберите с пола коврики, провода, мелкие предметы
- 4 Удалите при возможности выступающие межкомнатные пороги или сделайте их пологими
- 5 Выбирайте обувь с закрытой пяткой на нескользящей подошве
- 6 Оборудуйте помещение поручнями
- 7 Соблюдайте правило «вытянутой руки»: все необходимые предметы должны находиться поблизости
- 8 Обеспечьте при необходимости вспомогательными средствами передвижения — ходунками, тростью, костылями
- 9 Поместите в ванной нескользящий резиновый коврик, ножки стула для купания оборудуйте силиконовыми нескользящими заглушками
- 10 Установите у изголовья кровати светильники
- 11 Разместите номера телефонов экстренных служб, напечатанные крупным шрифтом, около всех телефонных аппаратов
- 12 Поставьте телефон недалеко от пола, чтобы в случае падения до него легко можно было дотянуться
- 13 Следите за соблюдением режима сна, отдыха и физической нагрузки