

Все причины падений в пожилом возрасте можно разделить на две группы.

- ▶ **Внешние причины**, связанные с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения (трости, ходунков); низкая безопасность жилища.
- ▶ **Внутренние причины**, связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы.

Что делать, если человек упал?

! Не пытайтесь сразу переместить или поднять упавшего.



- 1** Спокойно подойдите к больному.
- 2** Представьте — от неожиданности больной может не узнать вас.
- 3** Спокойно расскажите ему, что произошло.

+ Если вы подозреваете наличие травм, повреждений, инфаркта или инсульта, вызовите скорую помощь, не двигая человека.

✋ Если помощь врача не нужна, помогите человеку встать. Если боитесь не справиться, позовите соседей. Спокойно объясните больному, куда и зачем вы идете.

🧴 Если после падения появились ссадины, не представляющие опасности для жизни, обработайте их любым антисептиком.

🩹 При необходимости используйте пластырь или бинт.

🧊 Не забывайте прикладывать к месту ушиба холодный компресс для уменьшения боли и отека.

Важно вернуть человеку уверенность в своих силах!

Предложите ему пройти вместе дорогу, на которой он упал.

Проверьте, нет ли препятствий, свободен ли проход, есть ли возможность на что-то опереться.

Убедитесь, что...

Поставьте галочку, если пункт выполнен.

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Комната больного не заставлена вещами, ему удобно по ней передвигаться. | <input type="checkbox"/> Ходунки или другие вспомогательные средства передвижения легко доступны. |
| <input type="checkbox"/> Мебель устойчива. | <input type="checkbox"/> Одежда и обувь подобраны правильно. |
| <input type="checkbox"/> Пол не поврежден, на нем нет преград (проводов, ковров и т. д.) и высоких порогов. | <input type="checkbox"/> Освещение позволяет больному передвигаться по дому ночью. |
| <input type="checkbox"/> Тумбочка стоит от кровати на расстоянии вытянутой руки, на ней есть стакан воды. | <input type="checkbox"/> В коридоре у человека есть возможность идти вдоль стены. |
| <input type="checkbox"/> Кровать, кресло стоят на тормозах. | <input type="checkbox"/> Ванная комната и туалет оборудованы держателями. |

Научные консультанты: Л. Андреев, БФ «Старость в радость», РУДН; А.Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 1000 экз. 2018 г.

Профилактика падений

Если вы ухаживаете за больным и ослабленным человеком, помните о риске падений!

Будьте внимательны, если ваш близкий

- пожилой и/или малоподвижный человек;
- страдает от сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний;
- принимает седативные средства, например снотворное;
- страдает от онкологических заболеваний, ослабляющих организм;
- переживает постинсультное состояние;
- страдает от деменции;
- страдает от нарушения зрения.

Одежда

1 Аксессуары не должны цепляться за одежду.

2 Следите за длиной рукавов и штанин. Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползать и быть неудобной больному.

Не используйте тапочки без задника!

! Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.

3 Обувь должна быть удобной, без скользкой подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблучком и задником. Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.



фонд помощи хосписам
Вера

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

www.fond-vera.ru
www.pro-palliativ.ru

Партнеры

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ИНФОГРАФИКА. АГЕНТСТВО ЭФФЕКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Необходимые меры профилактики переломов в пожилом возрасте

- Минимизировать возможность падения в домашних условиях
- Ограничить передвижение в транспортных средствах без сопровождения
- Не поднимать тяжелых грузов
- Оберегать спину при наклонах
- Регулярно проверять остроту зрения
- Не злоупотреблять снотворными, психотропными средствами и миорелаксантами