

## 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?



### 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 палиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 1000 экз. 2018 г.

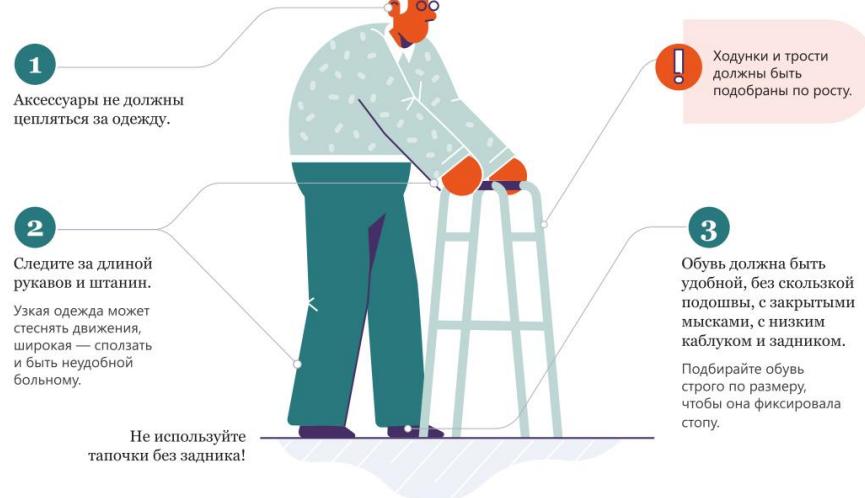
# Профилактика падений

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

### Будьте внимательны, если ваш близкий

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

### Одежда



# **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

