

Памятка для пациентов Профилактика падений в домашних условиях

Уважаемый пациент!

Мы специально разработали памятку, чтобы уменьшить риск Вашего падения в домашних условиях.

Причины падений можно разделить на две большие группы:

Внешние причины: связаны с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки); низкая безопасность жилища (наличие скользких полов, ковров, мебели с острыми углами).

Внутренние причины: связаны с изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения, слуха, сердечно-сосудистой системы.

Какими бы ни были факторы, способствующие падению, нужно их учитывать и использовать все средства, чтобы избежать падения.

Состояния, при которых необходимо соблюдать осторожность:

- нарушения равновесия и походки;
- головокружение;
- спутанность сознания;
- нарушение зрения;
- синкопальные состояния – случаи кратковременной потери сознания;
- послеоперационный период.

Профилактика падений должна проводиться по трем основным направлениям:

- организация безопасного быта и жилища;
- занятия гимнастикой для увеличения силы мышц;
- применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения (только по назначению врача).

Независимо от того, какие факторы вызывают падения, мы предлагаем Вам несколько советов, которые позволят предотвратить падение:

- регулярные физические тренировки для укрепления мышц;
- уберите дома вещи, которые могут способствовать падению (ковры, напольные вазы, статуи);
- необходимые вещи храните в легкодоступных местах;
- на полу используйте нескользкие коврики;
- оборудуйте ванную комнату приспособлениями: противоскользящий коврик на пол и в ванну, сидение на ванну или стул, ручки или перила;
- лестницу и прихожую держите хорошо освещенными;
- при использовании лекарств обязательно поинтересуйтесь у врача о возможном их взаимодействии вызывании головокружения, других побочных действиях, увеличивающих риск падения;
- носите удобную обувь с нескользкой подошвой, с закрытым мыском и задником (исключите шлепанцы);
- после пробуждения спустите ноги с кровати, убедитесь, что у Вас нет головокружения, посидите на краю кровати в течение нескольких минут. Не торопитесь, поднимайтесь медленно, при необходимости воспользуйтесь вспомогательными средствами (ходунки, трость, инвалидное кресло). Не стесняйтесь попросить помощи у членов семьи, если Вы чувствуете головокружение и/или недостаток равновесия, слабость в ногах – они будут рады Вам помочь!

Надеемся, что эти советы помогут Вам и Вашим близким избежать неприятных моментов!