



Каждый год тысячи пожилых людей падают ни где-нибудь, а у себя дома, получают серьезные травмы, включая переломы шейки бедра, рук и ног, костей таза и пр. При этом высок риск стать инвалидом или даже умереть.

## Страничка доктора Натальи Богдановой

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА ПАДЕНИЙ

- ✓ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка улучшает координацию, делает Ваше тело сильнее.
- ✓ Проконсультируйтесь с Вашим врачом и попросите просмотреть все лекарства, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты. Некоторые из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания!
- ✓ Проверяйте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.
- ✓ Старайтесь всегда подниматься и вставать из положений лежа и сидя очень медленно.
- ✓ Если Вам тяжело шнуровать обувь, целесообразно пришить вместо шнурков широкие резинки или сделать застежку на липучке.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Прикрепите список с телефонами экстренных служб на видном месте, возле каждого телефона в доме.
  - ✓ Стационарный телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если Вы упадете и не сможете подняться.
  - ✓ Воспользуйтесь современными электронными устройствами, оснащенными функцией «Тревожная кнопка».
- Тревожная кнопка позволяет быстро и без лишних действий отправить сигнал с просьбой о помощи в экстренные службы и родственникам. В отличие от телефона, такое устройство экономит время на объяснение проблемы и диктовку адреса.
- ✓ Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если Вы упадете и не сможете подняться.
  - ✓ Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны Вашего лечащего врача, близких родственников и друзей – в нужный момент они могут предоставить о Вас важную медицинскую и социальную информацию.
  - ✓ Ваши близкие должны знать, где Вы храните паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, другие Ваши личные документы и т. д.

Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в быту, но которые можно легко устранить.

### СОВЕТЫ

- ✓ Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но не скользкой.
- ✓ Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т. д.).

### ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

**Важные вопросы, на которые стоит ответить всем**

- ✓ Палили ли вы за последний год?
- ✓ Опасаетесь ли вы, что можете упасть?
- ✓ Ощущаете ли вы неуверенность при ходьбе?

**Что нужно сделать?**

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случайный факт падения с близкими и лечащим врачом.
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом.
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций.
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома: оборудование ванной комнаты и туалета специальными поручнями, нескользящие коврики, ровный нескользкий пол.
- ✓ Носите удобную нескользкую обувь с задником на невысоком каблучке, используйте вспомогательные средства (трость, ходунки, палочку).
- ✓ Питайтесь полноценно.
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы.
- ✓ Старайтесь выходить на улицу в зимнее время в обуви с нескользкой подошвой, если при выходе выйти с тростью, следит не забывать её.
- ✓ Избегайте прогулок в темное время суток, в зимой – ограничьте выходы на улицу, особенно в морозы.

**Факторы риска падений**

- ✓ В зимнее время – скользкие ледяные на дорогах, тротуарах, снежные заносы, складские ящики на тротуарах.
- ✓ Неустойчивая походка.
- ✓ Плохое зрение и/или слух.
- ✓ Небезопасное обустройство дома.

# БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

### БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

**Кухня**

- ✓ Самоотключающиеся бытовые электроприборы (чайник, утюг).
- ✓ Регулярная проверка газового и электрического оборудования.
- ✓ Ежедневная ревизия продуктов в холодильнике.
- ✓ Высота полок в пределах роста.

**Ванная комната**

- ✓ Поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины.
- ✓ Стул со спинкой для приема душа.
- ✓ Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине.

**Жилые комнаты**

- ✓ Стул устойчивый, удобной высоты, с подлокотниками и спинкой.
- ✓ Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами.
- ✓ Будьте внимательны: домашние животные могут стать причиной падений.

**Обувь для дома** на нескользкой подошве, с задником, без каблуков, с противоскользящей стелькой внутри.

### ИЗБЕГАЙТЕ

- ✓ Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей;
- ✓ становиться на стремянки и стулья;
- ✓ использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников: они часто соскальзывают с ног и повышают риск падения.

С уважением,  
Председатель общественной  
медицинской комиссии МГСВ,  
Заслуженный врач России  
Наталья Викторовна Богданова

### Дорогие ветераны!

Помните! Ваше здоровье и жизнь во многом зависят от Вашего разумного образа жизни. Прочитав эту статью, постарайтесь устранить возможные риски падения и травмирования, продумайте и обеспечьте себя «тревожной кнопкой» для получения (в случае необходимости) экстренной помощи.

В следующей нашей статье я постараюсь познакомить Вас с современными электронными устройствами, которые можно использовать для этой цели.

