

# Советы для предотвращения падений пожилых людей

Падения являются серьезной проблемой для пожилых людей. Вы можете предотвратить падения, соблюдая следующие советы:

## 1. Регулярно делайте

### физические упражнения

Регулярные физические упражнения помогают поддерживать упругость и прочность мышц и костей, снижая риск получения травм.

## 2. Потребляйте

### сбалансированную пищу

Важно потреблять хорошо сбалансированную пищу три раза в день и две здоровые легкие закуски, чтобы избежать слабости, головокружения и утомляемости.

## 3. Проходите регулярные

### медицинские осмотры

Изменения качества вашего зрения и слуха, а также состояния костей и мышц могут привести к падениям. Обращайтесь к врачу согласно инструкциям и после любого падения.

## 4. Соблюдайте безопасность при приеме лекарств

Некоторые препараты могут вызывать сонливость или головокружение. При возникновении любого из таких побочных эффектов сообщите об этом своему врачу или фармацевту.

## 5. Носите ортопедическую обувь

Носите обувь на низком каблуке с нескользящей подошвой в помещении и на улице.

## 6. Правильно пользуйтесь вспомогательными средствами для ходьбы

Трость или ходунки должны быть подобраны по вашему росту.

## 7. Наведите порядок

Уберите лишние предметы с лестницы и проходов.

## 8. Зафиксируйте коврики

Старайтесь не использовать небольшие коврики или циновки, которые могут скользить или собираться гармошкой и о которые легко споткнуться.

## 9. Освещайте себе путь

Для освещения темных коридоров, ванных комнат и лестниц можно использовать ночники.

## 10. Проверяйте свой дом на предмет опасностей

Основные средства безопасности для каждого дома включают: безопасные перила, хорошо освещенные лестницы, ночники, противоскользящие коврики

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675  
TTY 1-866-512-6228  
york.ca/healthyaging



York Region

для ванной и поручни. Позвоните на линию Access York по указанному ниже номеру, чтобы попросить копию списка из Руководства по предотвращению падений.

### **11. Находите время для друзей**

Исследования показывают, что замкнутые, одинокие и менее активные

### ***Здоровое старение в ваших руках!***

Tips to Prevent Falls for Older Adults Russian

люди чаще падают и получают более серьезные травмы.

### **12. Избегайте спешки**

Спешка увеличивает риск падений – не торопитесь.