

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 для ванной и поручни. Позвоните на линию Health Connection 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 люди чаще падают и получают более серьезные травмы.

12. Избегайте спешки

Спешка увеличивает риск падений – не торопитесь.

Здоровое старение в ваших руках!

Tips to Prevent Falls for Older Adults Russian

Last Revised: May 2014

