ФНКЦентр
ФМБА РОССИИ

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Падения являются одной из основных причин травм, особенно среди пожилых людей.

Убедитесь, что полы везде ровные, без выступающих ковров или других предметов, которые могут стать причиной спотыкания. Поддерживайте порядок и убирайте все предметы с пола, особенно в коридорах и лестницах

Хорошее освещение помогает видеть препятствия, избегать их и ориентироваться в пространстве. Установите достаточное количество источников света во всех помещениях, особенно на лестницах и в прихожей. Также рассмотрите возможность использования датчиков движения, которые самостоятельно включают свет в тёмных местах.

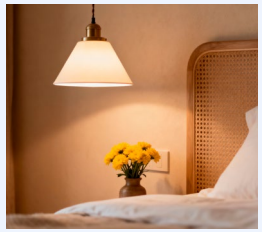
Комфортная обувь с противоскользящей подошвой поможет избежать спотыканий. Избегайте высоких каблуков или подошв, которая может нарушить равновесие.

Профилактика падений — это не только забота о физическом здоровье, но и о психологическом комфорте. Боязнь падений может сильно ограничить вашу активность и снизить качество жизни.

Не откладывайте заботу о себе на потом и примите меры сегодня, чтобы избежать падений и сохранить свое благополучие на долгие годы.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА

- ОСВЕЩЕНИЕ.
  Включайте свет ночью (можно использовать ночники), замените лампы на более яркие



- ПОЛЫ.
  Уберите коврики, провода, лишние предметы, о которые можно споткнуться



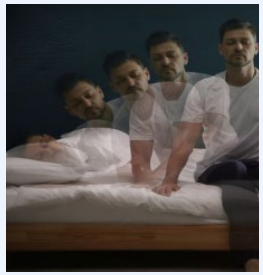
- ВАННАЯ.
  Установите поручни, используйте резиновые коврики, специальный стул для душа



- ОБУВЬ.
  Носите нескользящую обувь с задником (не шлепанцы)



- ДВИЖЕНИЕ.
  Вставайте с кровати медленно, избегайте резких движений



БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ

- Избегайте гололёда, ходите по посыпанным песком дорожкам



- Используйте трость при необходимости



- Носите обувь на низком каблуке с резиновой подошвой



- Всегда носите с собой мобильный телефон. Запрограммируйте кнопки быстрого вызова на номера близких, социального работника, службы спасения или «скорой помощи».



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ?

1. Медленно повернитесь и попробуйте сесть.
2. Медленные движения предотвратят головокружение.
3. Оглянитесь и найдите ближайшую устойчивую опору.
4. Если можете, встаньте сначала на одно колено, потом на другое.
5. Встаньте, опираясь на более сильную ногу.
6. Если есть возможность, сядьте на ближайшую лавочку. Позовите на помощь.

Если рядом никого нет, позвоните родственникам или в службу спасения **по номеру 112.**

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ

По возможности оставайтесь дома

Носите обувь на сплошной рельефной подошве

Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами

Выбирайте безопасные маршруты, посыпайте дорожки песком

По возможности держитесь за поручни, стену

ВАЖНО!

Будьте предельно осторожны на проезжей части

ЕСЛИ ВЫ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ

Прижмите руки к туловищу, постарайтесь упасть на бок

Попросите прохожих помочь вам

Не спешите вставать, убедитесь, что нет травм

При возникновении боли — не двигайтесь

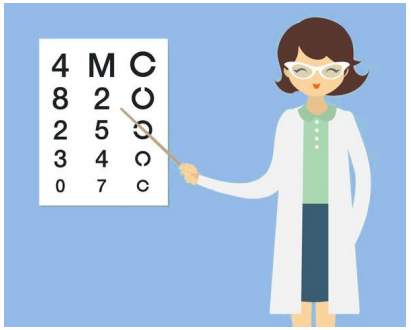
Вызовите скорую помощь по тел. 103

ЗДОРОВЬЕ И ПРОФИЛАКТИКА

- Тренируйте равновесие и мышечную силу (зарядка, плавание)



- Ежегодно проверяйте зрение и слух



- Сообщите врачу, если назначенные лекарства вызывают головокружение



ФНКЦентр
ФМБА России

FALL PREVENTION

Falls are one of the leading causes of injury, especially among older adults.

Make sure floors are even everywhere, with no raised rugs or other objects that could make you trip. Keep things tidy and clear all items off the floor, especially in hallways and on stairs.

Good lighting helps you see obstacles, avoid them and find your way around. Install enough light sources in every room, especially on stairs and in the entryway. Also consider motion-sensor lights that switch on automatically in dark areas.

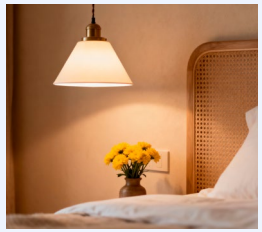
Comfortable shoes with non-slip soles help prevent tripping. Avoid high heels or soles that could throw you off balance.

Fall prevention is not only about physical health, but also about peace of mind. Fear of falling can severely limit your activity and reduce your quality of life.

Don't put off taking care of yourself: take action today to prevent falls and stay well for many years to come.

HOME SAFETY

- LIGHTING.
  Keep a light on at night (night-lights will do) and switch to brighter bulbs



- FLOORS.
  Remove rugs, cords and clutter you could trip over



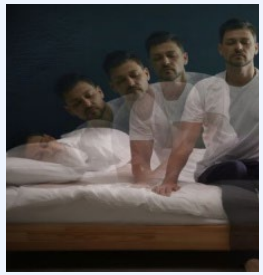
- BATHROOM.
  Install grab bars, use rubber mats and a shower chair



- FOOTWEAR.
  Wear non-slip shoes with a closed back (no flip-flops)



- MOVEMENT.
  Get out of bed slowly and avoid sudden movements



OUTDOOR SAFETY

- Avoid icy patches; walk on paths sprinkled with sand



- Use a cane if needed



- Wear low-heeled shoes with rubber soles



- Always carry a mobile phone. Set up speed-dial buttons for your family, your social worker, the emergency services or an ambulance.



WHAT TO DO IF YOU FALL?

1. Slowly turn over and try to sit up.
2. Moving slowly will prevent dizziness.
3. Look around and find the nearest stable support.
4. If you can, get up onto one knee, then the other.
5. Stand up, pushing off with your stronger leg.
6. If possible, sit down on the nearest bench. Call for help.

If no one is nearby, call your family or the emergency services **at 112.**

SAFE BEHAVIOR IN ICY CONDITIONS

- Stay at home if you can
- Wear shoes with solid, treaded soles
- Walk carefully, putting your whole foot down
- Older people are advised to use a cane with a rubber tip or a stick with sharp spikes
- Choose safe routes and sprinkle paths with sand
- Hold on to handrails or a wall whenever possible



IMPORTANT!

Take extreme care on the roadway

IF YOU SLIP

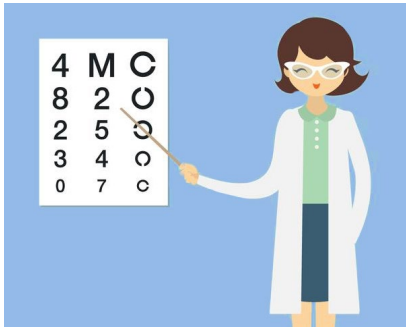
- Keep your arms close to your body and try to fall on your side
- Ask passers-by to help you
- Don't rush to get up; make sure you are not injured
- If you feel pain, don't move
- Call an ambulance: dial 103

HEALTH AND PREVENTION

- Train your balance and muscle strength (exercise, swimming)



- Check your vision and hearing every year



- Tell your doctor if your prescribed medications make you dizzy

