

# Что делать, если Вы упали, а никого нет рядом

## 1 Не паникуйте

Чтобы успокоиться, сделайте несколько глубоких вдохов (вдохнув через нос и выдохнув через рот).



## 2 Постарайтесь понять, получили ли вы травму

Осторожно пошевелите конечностями и оцените степень боли. Если явных признаков травмы нет, медленно повернитесь на бок и постарайтесь встать на четвереньки.



## 3 Осмотритесь и найдите ближайшую точку опоры

Подползите к ближайшей устойчиво стоящей мебели (кровать, диван, кресло) или дотроньтесь до неё. Не пытайтесь встать на мокром скользком полу в ванне.



## 4 Постарайтесь встать

Держась за опору встаньте сначала на одно колено, потом на другое. Опираясь на более сильную ногу, аккуратно поднимитесь.

## 5 Медленно повернитесь и сядьте на мебель

Осторожно повернитесь и сядьте на мебель. Оставайтесь на месте до тех пор, пока не почувствуете уверенность в том, что вы можете двигаться, не упав снова.



## 6 Сообщите о случившемся своим близким

Важно, чтобы мобильный телефон был всегда с Вами или Вы могли до него дотянуться.



## 7 Если вы не можете двигаться или движения причиняют сильную боль

Позовите на помощь соседей. Позвоните родственникам или в службу спасения 112. Важно, чтобы мобильный телефон был всегда с Вами или Вы могли дотянуться до телефона с пола. Станьте с кровати, дивана, кресла покрывало, подушки, полотенца, одежду. Укутайтесь или обложитесь ими, чтобы не замерзнуть, пока ждете помощь.

## 8 Будьте на связи со своими близкими

Договоритесь со своими близкими, что они будут звонить вам 2-3 раза в день, чтобы в случае необходимости вовремя прийти на помощь.

**Будьте здоровы!**

# ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ СРЕДИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

По оценкам экспертов более 33 % людей старше 65 лет страдают от падений. Полученные в результате падений травмы снижают качество жизни пожилого человека, главным образом влияя на его зависимость от посторонней помощи.

Причины падений в пожилом возрасте можно разделить на две большие группы. Во-первых, это непродуманная организация безопасного движения: неудобная обувь, неправильно подобранные очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки), низкая безопасность жилища (наличие порогов, скользкие полы, незакрепленные края ковров, посторонние предметы на полу).

Во-вторых, это возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, органа зрения, центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, в результате которых возможно появление головокружения, нарушения координации и потери равновесия. Пожилой человек может не увидеть препятствия или не суметь его перешагнуть.

Какими бы ни были причины, необходимо их учитывать, чтобы предотвратить падение.



## Меры по профилактике падений

### Регулярные физические нагрузки

Физические нагрузки необходимы для укрепления мышц, суставов и связок, повышения выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оптимальные виды физической активности – ходьба, в том числе скандинавская ходьба с палками, плавание, лыжные прогулки, велопогулки. Занимайтесь не менее 30 минут в день 5 раз в неделю (150 минут в неделю) в темпе, который не вызывает одышки.

Но учтите, если много лет вы не катались на велосипеде, то лучше не начинать, так как это может привести к падению. Если желание очень сильное, то попросите близких вас подстраховать, пока не восстановятся навыки.



### Рациональное питание

Для поддержания мышечной массы употребляйте достаточное количество белка, наиболее полезным источником которого являются рыба, птица, кролик, куриный белок и молочные продукты. Молочные продукты (творог, сыр, йогурт) так же являются источником кальция, который необходим для крепости костей, зубов и работы мышц.



## Прием витаминов

С целью профилактики остеопороза и укрепления костей необходим кальций, в качестве источника которого можно использовать биологически активные добавки в дозе 1000-1200 мг/день. Для лучшего усвоения кальция принимайте одновременно витамин Д в дозе 800-1000 мг/сутки.

## Прием лекарственных средств

При одновременном приеме нескольких препаратов (больше 5) могут развиваться нежелательные реакции, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться в безопасности их совместного приема.

## Организация безопасного быта

Так как большую часть времени пожилой человек проводит дома, организуйте безопасное пространство:

- 1 Поднимите максимально высоко кровать для комфортного подъема с постели;
- 2 Уберите с пола посторонние предметы, включая провода и ковры, межкомнатные пороги, о которые можно споткнуться;
- 3 Включите у кровати ночник и продумайте освещение до туалета для ночного времени;
- 4 Оборудуйте душевую комнату и туалет поручнями и нескользящими ковриками;
- 5 Храните предметы первой необходимости в доступном месте, чтобы исключить использование табуретов и стремянок;
- 6 Носите дома и на улице обувь с задником на нескользящей подошве;
- 7 Используйте при необходимости исправные и правильно подобранные вспомогательные средства для передвижения: трость, ходунки, костыли и т.п.



**Всегда носите при себе мобильный телефон, чтобы можно было позвонить в случае падения, если не сможете встать.**

**Попросите детей, внуков или знакомых запрограммировать кнопки быстрого дозвона, чтобы быстро и без труда позвонить близкому человеку, социальному работнику, в службу спасения или вызвать «Скорую помощь». Эти же номера напишите на бумаге и повесьте на видное место.**

## Что делать, если Вы упали и не можете подняться?

- 1 Позовите на помощь.
- 2 Если Вы дома одни, позвоните родственникам или в службу спасения 112. Важно, чтобы мобильный телефон был всегда с Вами или Вы могли дотянуться до телефона с пола.
- 3 Если Вы не можете сесть, стяните с кровати, дивана, кресла покрывало, подушки, полотенца, одежду. Укутайтесь или обложитесь ими, чтобы не замерзнуть, пока ждете помощь.