**Как помочь пожилому человеку избежать падений**

Как уберечь наших пожилых людей от большой беды – падений, переломов, обездвиженности? Как помочь им обустроить свою жизнь так, чтобы свести риск падений и травм к минимуму? На эти и другие вопросы могут дать ответы специалисты и волонтеры ГУ «Воложинский ТЦСОН» благодаря реализации гуманитарного проекта «Комплексный подход к проблеме снижения факторов риска падений в отношении пожилых людей».

Проект финансируется немецким фондом «Память. Ответственность. Будущее» при поддержке МОО «Взаимопонимание» в рамках программы «Место встречи: Диалог». Проект направлен на профилактику падений у пожилых людей, проживающих на территории Воложинского района.

Чтобы уберечь себя и наших близких от падений следует соблюдать следующие правила:

1. **Физическая активность**

Физические нагрузки должны быть не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку баланса.

1. **Лечение имеющихся заболеваний.**

Особенно это касается нарушения слуха, зрения, сахарного диабета, заболеваний нижних конечностей.

1. **Правильное использование вспомогательных средств:**

* **Поручни.** Применяются в качестве опорного приспособления. Ими лучше всего оборудовать стены по основному пути следования от кровати до ванной комнаты (особенно коридор, лестницу, ванную, туалет).
* **Ходунки; трости.** Подбираются индивидуально с учетом роста
* **Бедренные протекторы.** Накладки, фиксируемые снаружи на область тазобедренных суставов. Используются для профилактики перелома бедренной кости.
* **Кресло-коляска.**
* **Сиденье для ванны.** Применяется для облегчения ухода за пожилыми в ванной комнате. Очень важно подобрать по размеру ванны.
* **Ступенька к ванне.** Применяется для облегчения подъема в ванную.
* **Прикроватный столик.** Незаменим при уходе за лежачими и маломобильными пожилыми людьми (прием пищи)
* **Приспособление для туалета.** Предназначено для установки над унитазом или другими санитарными емкостями.
* **Кнопка вызова** (вместо нее можно использовать колокольчик, радионяню). Устройство рядом с лежачим человеком, посредством которого тот сможет позвать к себе в случае необходимости.

1. **Грамотно подобранная обувь**

Безопасная обувь должна соответствовать следующим требованиям:

* с задником;
* с закрытым мыском;
* с низким каблуком (4-4,5 см.)
* по размеру
* не скользкая, ребристая подошва.

1. **Организация безопасного пространства**
   1. **Безопасность пути следования и полов:**

Передвигаться по дому должно быть удобно!

 Оборудуйте стены (особенно в коридоре и на лестнице) поручнями и опорными ручками;

 Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой;

 Очистите пути следования от посторонних предметов (проводов, мебели, игрушек, обуви, загибающихся краев ковра);

 По возможности уберите пороги и высокие ступени;

 Выделите края порогов и ступеней ярким цветом.

*Не расставляйте предметы вдоль стен! У человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.*

* 1. **Безопасность в ванной комнате.**

 Ванная комната – место повышенного риска падений.

* Оборудуйте пространство рядом с ванной и унитазом поручнями;
* Постелите резиновые коврики на присосках на дно ванны и на пол;
* При необходимости установить сиденье для ванны и душевой с учетом роста и веса;
* Установите простые в использовании смесители;
* Двери должны открываться наружу, чтобы избежать забаррикодирования двери, если человек упадет в ванной.

* 1. **Освещение**

 Больше света! Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу или бра так, чтобы было просто до них дотянуться, не вставая с кровати.

* 1. **Безопасные кровати:**

* Высота минимум 65 см (если есть высокий риск падений, опустите кровать ниже к полу, положите на пол у кровати матрас);
* Противопролежневый матрас;
* Доступ с трех сторон;
* Исправная тормозная система (если кровать на колесиках).