

Убедитесь, что...

(поставьте галочку,
если пункт выполнен)

Комната пожилого не заставлена вещами, ему удобно передвигаться;

Мебель устойчива;

Пол не поврежден, на нем нет преград (проводов, ковров, высоких порогов и т.д.);

Тумбочка стоит от кровати на расстоянии вытянутой руки;

Кресло, кровать стоят на тормозах;

Вспомогательные средства для передвижения (ходунки, трости) легкодоступны;

Одежда и обувь подобраны правильно;

Освещение позволяет передвигаться по дому в темное время суток;

В коридоре не заставлены стены;

Ванная комната и туалет оборудованы держателями.

*Материалы подготовлены
в рамках проекта
«Комплексный подход к проблеме
снижения факторов риска
падений в отношении
пожилых людей»*

Наш адрес:

г. Воложин, ул. Мира, д. 8

Наш сайт:

<http://volojin-tcson.by>

Адрес почты:

volojintcson@yandex.by



Режим работы:

Пн. - Пт. 08.00-17.00

Обед: 13.00-14.00



или звоните по телефонам:

69-1-62, 68-1-17



*Государственное учреждение
«Воложинский территориальный центр
социального обслуживания населения»*

**Профилактика
падений:
что делать,
если пожилой человек
упал?**



Воложин

Падение — это вид несчастного случая. Событие, в результате которого человек непреднамеренно оказывается лежащим на земле, полу.

Причины падений

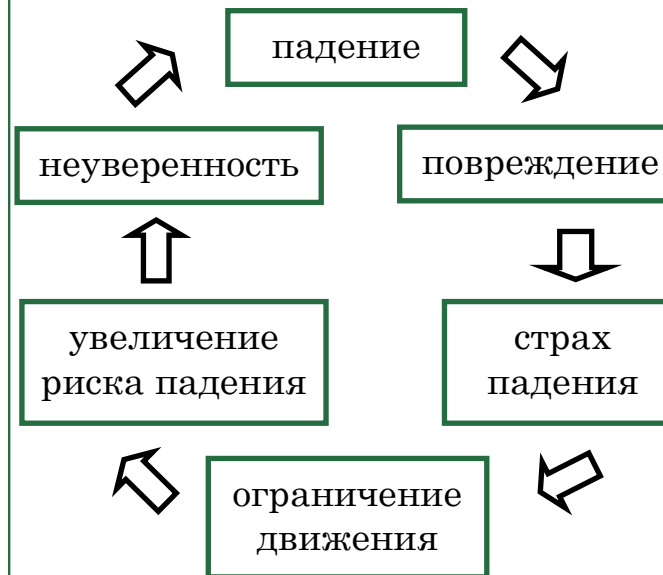
- * Человек принимает различные седативные средства (снотворное);
- * Человек малоподвижен (встает реже, чем 4 раза в сутки);
- * Страдает деменцией;
- * Страдает от нарушения зрения или слуха;
- * Сильно ослаблен и страдает от головокружения;
- * Страдает от нарушения чувствительности рук или ног, судорог, тремора;
- * Человек недавно перенес инсульт или инфаркт;
- * Дефекты окружающей среды (плохое освещение, ковры, провода на полу, неправильно подобранная обувь и др.)

Чем дольше человек лежит, тем выше риск падений!

Осложнения

- * Травмы мягких тканей (ушибы, царапины);
- * Переломы костей (наиболее опасен перелом шейки бедра);
- * Травмы головы;
- * Боязнь повторных падений (многие после падений боятся выходить из дома).

Замкнутый круг падений



Как преодолеть страх повторного падения

- * Предложите упавшему «страшное» место пройти вместе;
- * Решите проблему безбарьерной среды

Что делать, если человек упал?

Не пытайтесь сразу поднять или переместить упавшего!

- * Спокойно подойдите!
- * Представьте (от стресса упавший может вас не узнать).
- * Убедитесь, что нет травм, повреждений, инфаркта или инсульта. В случае повреждений и сосудистых катастроф вызывайте скорую, не двигая человека.
- * Если помощь врача не нужна, помогите встать.
- * Если человек очень слаб и не может поднять голову, позовите помощника (не поднимайте в одиночку).
- * Предупредите человека, что отлучаетесь за помощью.
- * Рассчитывайте свои силы, если сомневаетесь, что поднимите человека самостоятельно, лучше лягте вместе с ним рядом, пока не подоспел помощь.