Не ругайте человека за то, что он неаккуратен, медленно ходит или часто падает! У него может развиться чувство вины и страха, что влечет за собой снижение социальной активности пациента и дополнительные переживания.

Не «запирайте» ослабленного человека в четырех стенах! Даже если он часто падает, ведет себя неуклюже, нельзя предлагать ему условия изоля­ции. Дайте ему почувствовать себя свободным, нужным и важным для Вас. Помните, что человек оказался в плену у болезни и не по своей воле нуждается в Вашей помощи!

Чтобы обеспечить профилактику падений вне дома, можно предпринять следующие меры:

* Подберите максимально устойчивую и удоб­ную обувь
* Исключите ношение обуви без задника
* Ходунки, коляска и другие вспомогательные средства должны быть индивидуально подо­браны по комплекции, росту, весу пациента

\* Одежда не должна стеснять движения, вызы­вать неудобства, усложнять маневры

* Необходимо минимизировать ношение аксес­суаров (бус, изделий с длинными шнурками и других подобных вещей), так как они могут цепляться за одежду

Несмотря на риск падений, пациент не должен прекращать вести активный образ жизни. Прогулки на свежем воздухе полезны и нужны ослабленному человеку!





Профилактика падений пожилых, больных и малоподвижных людей

Риск падений у ослабленного пациента очень высок.

Помните об этом и будьте готовы оказать помощь!

ГБУЗ «Кабанская ЦРБ»



Дополнительные рекомендации:

Кто в зоне риска?

Падение для ослабленного, пожилого и больного человека может стать причиной травм, тяжелых осложнений и последствий. В зоне риска:

* Люди, страдающие деменцией
* Пожилые люди
* Пациенты, принимающие седативные препара­ты (снотворные, успокоительные и др.)
* Онкобольные
* Лица, имеющие проблемы со зрением
* Пациенты, перенесшие инсульт
* Лица, страдающие неврологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями
* Пациенты с инвалидностью

Что делать, если человек упал?

Прежде чем попытаться поднять человека или сместить его, совершите ряд несложных действий:

Спокойно приблизьтесь к человеку и убеди­тесь, что он в сознании

Представьтесь и спросите его имя (даже если это Ваш близкий родственник) - данный вопрос позволит Вам получить представление о том, осознает ли упавший человек происходящее

Спросите, что произошло, чувствует ли пострадавший боль (если да, то где локали­зуется эта боль)

Предложите человеку помощь, помогите ему встать (если нет признаков перелома и опасных сердечных состояний)

Если есть подозрение на наличие опасных травм, повреждений, развитие инсульта, инфаркта или других угрожающих состояний, не трогайте пациен­та, вызовите скорую помощь.

Если после падения имеются лишь ссадины, обработайте их антисептиком и закройте рану пластырем. Если появился отек или синяк, прило­жите что-нибудь холодное к месту ушиба.

Профилактика падений

Если кто-то из Ваших близких находится в группе риска падения и получения травм, Вам стоит поза­ботиться о предотвращении данных угроз.

В домашних условиях профилактику можно обеспечить такими мерами, как:

Установка устойчивой и подходящей по разме­ру пациента мебели

Свободное пространство в комнатах, коридо­ре, санузле: оно не должно быть заставлено вещами, мебелью с острыми углами, спортив­ным инвентарем и др.

Человек должен иметь возможность свободно перемещаться по пространству дома на ходун­ках/ в коляске или с помощью трости (нет высоких ступеней, препятствий, барьеров) Правильное освещение в тех местах, где проводит время больной человек

Установка тумбочки/ прикроватного столика с предметами первой необходимости на расстоянии вытянутой руки от кровати

Установка держателей в ванной комнате и в других местах, где человеку затруднительно принимать позу сидя или передвигать ногами.

Не используйте полирующие средства для мытья пола и держателей

Опустите кровать больного как можно ниже, чтобы в случае падения высота была мини­мальной

Поднимите бортики, если больной лежит на специальной кровати с соответствующими функциями

Следите за животными и детьми: они могут сбивать ослабленного человека с ног своими неосторожными движениями

Мойте полы только тогда, когда больной не ходит по квартире

Уберите все коврики и ковры

Удалите куски оторванного линолеума, отходя­щего паркета, поврежденного ламината и др.

Уберите с проходной части провода и удлини­тели - они должны быть закреплены вдоль стен и не мешать при ходьбе с тростью или на ходунках