

Les principes fondamentaux de Tombe l'Empêchement

S'il vous plaît sentir que libre télécharger une feuille de fait de principes fondamentaux pour la communauté que vous servez. Se rappeler, ceci n'est pas tout vous avez besoin de savoir, mais il offre à un point de départ pour certaines de l'information la plus importante nécessaire d'empêcher des chutes.

Le spectacle de statistique cela :

- Plus que 40% de gens hospitalisé des fractures d'hanche ne retourne pas à la maison et ne sont pas capable d'habiter d'une manière indépendante encore
- 25% of those who have fallen pass away each year
- Sur la moyenne, deux plus vieux adultes meurent des blessures chute-apparentés tous les jours en Californie.

Les chutes peuvent avoir pour résultat les fractures d'hanche, les blessures de tête ou même la mort. Dans beaucoup de cas, ceux qui ont éprouvé une chute ont un temps dur retrouvant et leur santé générale se détériore.

En Californie seul, 1,3 millions plus vieux adultes éprouvent une blessure en raison de tomber. Une personne est plus probable pour tomber si s/il est l'âge 80 ou plus vieil ou si s/il est tombé précédemment. Par-dessus les gens de temps peut se sentir vacillant en marchant en raison des changements dans les capacités physiques telles que vision, entendre, la sensation, et l'équilibre. Les gens qui deviennent effrayants de tomber peuvent réduire leur engagement dans les activités. Aussi l'environnement peut être conçu ou peut être arrangé dans une façon qui fait une personne se sent dangereux.

Les bonnes nouvelles sont qu'avec la connaissance suffisante, les chutes peuvent être empêchées.

Comment Pouvons-Nous Empêcher des Chutes?

Les chercheurs ont identifié que les programmes d'empêchement de la chute la plus efficace ont beaucoup de composants. Premier une personne a besoin de comprendre ce que les peut mettre au risque pour tomber. Quelques risques peuvent être réduits. Les fournisseurs médicaux peuvent aider à identifier des risques et développent un projet. L'activité physique spécifique peut cibler réduit le risque de chute en augmentant les compétences d'équilibre et mobilité. Aussi les changements à l'environnement de maison et communauté peuvent réduire des dangers et l'aide soutient une personne dans compléter les activités quotidiennes. Pendant que ceci n'est pas une liste complète de stratégies d'empêchement de chute, c'est un bon endroit pour commencer:

La Direction médicale (l'Évaluation de Risque et la Suite)

La première étape sera obligé à parler avec un professionnel de santé d'obtenir une évaluation de risque pour tomber. Pendant le médecin de routine visite, demande le médecin de votre risque de tomber. Certaines de la santé factorise peut cela contribuer aux chutes sont l'ostéoporose, être par-dessus l'âge 80, les changements dans les modèles d'équilibre et promenade, les changements dans la vision et la sensation, et prenant des médicaments multiples. Les certains médicaments causent de plus vieux adultes pour éprouver le vertige. Une fois vous avez une idée de certains des risques et comment vous pourriez être affecté, vous pouvez travailler avec votre médecin, autres gens de métier de santé, et votre famille pour déterminer quels facteurs peuvent être modifiés pour réduire votre risque.

Équilibrer & la Mobilité (l'Activité Physique)

Les études montrent à cet équilibre, à la flexibilité, et à l'entraînement de force améliore non seulement et la mobilité, mais aussi réduire le risque de tomber. Le spectacle de statistique que la plupart des adultes vieux n'exercent pas régulièrement, et 35% de gens par-dessus l'âge de 65 ne participe pas dans le loisir activité physique. Ce manque d'exercice le fait seulement plus dur pour les individus à retrouver après une chute. Beaucoup de gens ont peur de tomber et réduisent encore leur activité physique même plus. Il y a beaucoup formes créatif et de bas-impact d'activité physique pour l'empêchement de chute, tel que tai chi.

Modification écologique

L'environnement peut présenter beaucoup de dangers. Aux à la maison plus vieux adultes sont ordinairement concerné de tomber dans la baignoire ou sur les étapes. Dans la communauté il peut y avoir les dangers de voyage trottoirs tels qu'inégaux ou craqués. En faisant des changements à l'environnement de maison et communauté une personne peut se sentir plus sûre et moins au risque de tomber. Par exemple, la salle de bains peut être modifiée par installer s'empare des barres comme dans la douche ou le baquet, ayant un endroit pour s'asseoir, et ayant des surfaces non-erreur. Les étapes peuvent avoir des rampes, l'éclairage suffisant, et le contraste entre les étapes. Les trottoirs de communauté dans la dégradation peuvent être étés sous l'autorité de des représentants officiels de la ville pour la réparation.