

## **Основы Предотвращения Падения**

Пожалуйста не стесняйтесь разгружать фактические данные "основ" для сообщества, которое Вы обслуживаете. Помните, это - не все, что Вы должны знать, но это предлагает отправную точку для части самой важной информации, необходимой предотвратить падения.

Статистические данные показывают что:

Больше чем 40 % людей, госпитализированных от переломов бедра не возвращаются домой и не способны к проживанию независимо снова;

25 % из тех, кто упал, скончались каждый год;

В среднем, два старших взрослого умирают от связанных с падением повреждений каждый день в Калифорнии.

Падения могут кончиться переломами бедра, главными повреждениями или даже смерть. Во многих случаях, те, кто испытал падение, имеют восстановление трудного времени, и их полное здоровье ухудшается.

В одной Калифорнии, 1.3 миллиона старших взрослых испытывают рану из-за падения. Человек, более вероятно, будет падать, если он или она - возраст 80 или старший или если он или она предварительно упал. Через какое-то время люди могут чувствовать себя неустойчивыми при ходьбе из-за изменений(замен) в физических способностях типа видения, слушания, сенсации, и баланса. Люди, которые становятся напуганными падением, могут уменьшить их причастность(вовлечение) в действиях. Также окружающая среда может быть разработана(предназначена) или устроена в пути, который заставляет человека чувствовать себя опасным.

Хорошие новости - то, что с адекватным знанием, падения могут быть предотвращены.

### ***Как Мы можем Предотвратить Падения?***

Исследователи идентифицировали это, самые эффективные программы предотвращения падения имеют много компонентов. Сначала человек должен понять то, что может поместить их в опасности для падения. Некоторые риски могут быть уменьшены. Медицинские поставщики могут помочь идентифицировать риски и развить план. Определенная физическая деятельность может цель уменьшать риск падения, увеличивая навыки подвижности и баланс. Также изменения(замены) к домашней окружающей среде и окружающей среде сообщества могут уменьшить опасности и помочь поддерживать человека в завершении ежедневных действий. В то время как это - не всесторонний список стратегий предотвращения падения, это - хорошее место, чтобы начать:

### ***Медицинское Управление (Оценка Риска и Продолжение)***

Первый шаг должен говорить с профессионалом здоровья о получении оценки риска для падения. В течение обычных посещений доктора, спросите доктора о вашем риске падения. Некоторые из факторов здоровья, которые могут внести вклад в падения - osteoporosis, являющийся по возрасту 80, изменения(замены) в балансе и образцах ходьбы, изменения(замены) в видении и сенсации, и взятии многократных лечений. Некоторые лечения заставляют старших взрослых испытывать головокружение. Как только Вы имеете идею относительно некоторых из рисков и как Вас можно было бы затронуть, Вы можете работать с вашим доктором, другими профессионалами здоровья, и вашим семейством, чтобы определить, какие факторы могут быть изменены, чтобы уменьшить ваш риск.

### ***Баланс и Подвижность (Физическая Деятельность)***

Занятия(Изучения) показывают, что баланс, гибкость, и обучение силы не только улучшаются и подвижность, но также и уменьшают риск падения. Статистические данные показывают, что наиболее старшие взрослые не тренируются регулярно, и 35 % людей по возрасту 65 не участвуют в любом досуге физическая деятельность. Этот недостаток осуществления(упражнения) только делает это тяжелее для индивидуумов, чтобы оправиться после падения. Много людей боятся падения снова и уменьшают их физическую деятельность даже больше. Есть многие творческие и формы низкого воздействия физической деятельности для предотвращения падения, типа tai chi.

### ***Экологическая Модификация***

Окружающая среда может представить много опасностей. Дома старшие взрослые обычно заинтересованы(обеспокоены) о падении в ванне или на шагах. В сообществе могут быть опасности поездки типа неравных или взломанных тротуаров. Делая изменения(замены) к домашней окружающей среде и окружающей среде сообщества человек может чувствовать себя более безопасным и меньше из-за опасности падения. Например, ванная может быть изменена, устанавливаются бруски(бары) захвата как в ливне(душе) или бадье, имея место, чтобы сидеть, и имея нескользкие поверхности. Шаги могут иметь перила, адекватное освещение, и контрастировать между шагами. О тротуарах сообщества в плохом состоянии можно сообщить городским должностным лицам для ремонта.