

Не Дай Себе Упасть

Шаги по предотвращению падений

Риск вашего падения увеличивается если у вас:

- Уже случались падения
- Затруднения с удержанием равновесия
- Хронические заболевания типа артрита
- Много прописанных лекарств
- Затруднения при ходьбе
- Опасности в доме
- Депрессия
- Проблемы с памятью
- Мышечная слабость
- Нарушения зрения

Уменьшите риск падения и оставайтесь независимыми, здоровыми и сильными при помощи следующих мер предосторожности:

1. Получите оценку риска падения

- Обсудите со своим врачом вероятность вашего падения, особенно при наличии у вас какого-либо из вышеперечисленных факторов.

2. Пересмотрите перечень принимаемых вами лекарств

- Как минимум раз в год, а также при изменении состояния вашего здоровья, показывайте все принимаемые вами лекарственные средства, включая витамины и добавки, вашему фармацевту или медицинскому специалисту.
- Поинтересуйтесь о побочных действиях и взаимодействиях препаратов, особенно если вы принимаете 4 или более лекарственных средств.

3. Проверяйте своё зрение

- Ежегодно проверяйте зрение и корректируйте очки для зрения у окулиста.

4. Регулярно выполняйте физические упражнения

- Спросите своего доктора о наиболее подходящих вам физических упражнениях и подберите комплекс упражнений по вашему вкусу и возможностям.
- Выполняйте силовые тренировки и упражнения для улучшения равновесия, используя нижнюю часть тела. Они могут помочь вам укрепить мышцы, улучшить равновесие и координацию движений, и тем самым уменьшают риск вашего падения.

5. Оцените безопасность вашего быта и жилища и внесите необходимые изменения для ее улучшения

- Используя перечень критериев безопасности быта и жилища или поговорив с профессионалом (например, эрготерапевтом), определите факторы внутри вашего дома, увеличивающие вероятность вашего падения.
- Примите меры по улучшению безопасности в вашем доме – наведите порядок и освободите проходы; улучшите освещение в комнатах, коридорах, прихожей и на лестничных пролетах; а также установите перила на лестницах и поручни в туалете и ванной комнате.

