

# Что делать, если человек упал?

**!** Не пытайтесь сразу переместить или поднять упавшего.



- 1** Спокойно подойдите к больному.
- 2** Представьте — от неожиданности больной может не узнать вас.
- 3** Спокойно расскажите ему, что произошло.

**+** Если вы подозреваете наличие травм, повреждений, инфаркта или инсульта, вызовите скорую помощь, не двигая человека.

**✋** Если помощь врача не нужна, помогите человеку встать. Если боитесь не справиться, позовите соседей. Спокойно объясните больному, куда и зачем вы идете.

- 🩹** Если после падения появились ссадины, не представляющие опасности для жизни, обработайте их любым антисептиком.
- 🩹** При необходимости используйте пластырь или бинт.
- 🧊** Не забывайте прикладывать к месту ушиба холодный компресс для уменьшения боли и отека.

**Важно вернуть человеку уверенность в своих силах!**

Предложите ему пройти вместе дорогу, на которой он упал.

Проверьте, нет ли препятствий, свободен ли проход, есть ли возможность на что-то опереться.

## Убедитесь, что...

Поставьте галочку, если пункт выполнен.

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Комната больного не заставлена вещами, ему удобно по ней передвигаться. | <input type="checkbox"/> Ходунки или другие вспомогательные средства передвижения легко доступны. |
| <input type="checkbox"/> Мебель устойчива.  | <input type="checkbox"/> Одежда и обувь подобраны правильно.                                      |
| <input type="checkbox"/> Пол не поврежден, на нем нет преград (проводов, ковров и т. д.) и высоких порогов. | <input type="checkbox"/> Освещение позволяет больному передвигаться по дому ночью.                |
| <input type="checkbox"/> Тумбочка стоит от кровати на расстоянии вытянутой руки, на ней есть стакан воды.   | <input type="checkbox"/> В коридоре у человека есть возможность идти вдоль стены.                 |
| <input type="checkbox"/> Кровать, кресло стоят на тормозах.   | <input type="checkbox"/> Ванная комната и туалет оборудованы держателями.                         |

Научные консультанты: Л. Андрев, БФ «Старость в радость», РУДН; А.Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 1000 экз. 2018 г.

# Профилактика падений

**Если вы ухаживаете за больным и ослабленным человеком, помните о риске падений!**

## Будьте внимательны, если ваш близкий

- пожилой и/или малоподвижный человек;
- страдает от сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний;
- страдает от онкологических заболеваний, ослабляющих организм;
- переживает постинсультное состояние;
- страдает от деменции;
- страдает от нарушения зрения.

## Одежда

- 1** Аксессуары не должны цепляться за одежду.
- 2** Следите за длиной рукавов и штанин. Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползает и быть неудобной больному.
- 3** Обувь должна быть удобной, без скользкой подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и задником. Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.

**!** Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.

Не используйте тапочки без задника!

# Чтобы снизить риск падения, важно обустроить безопасное пространство!

## Комната

**!** Рядом с больным должно быть сигнализирующее устройство, с помощью которого он может вас позвать. Например, колокольчик или беспроводной звонок.

**1** **Нужное — на расстоянии вытянутой руки**  
Все необходимое больному человеку: книга, стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие необходимые для него предметы — должно находиться в доступной близости.

**2** **Больше света**  
Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу, бра так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник.

**3** **Помните о тормозах**

- инвалидное кресло
- кровать
- детская коляска

должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы, опираясь на них, человек не упал.



**4** **Сделайте «умную» кровать**

- У функциональной кровати поднимайте бортики.
- У обычной сделайте бортики из подушек и одеяла.
- Если высок риск падения, опустите кровать как можно ниже к полу либо положите рядом с ней матрас.

**!** Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати.

**i** При подъеме с кровати важно не торопиться. Дайте больному немного посидеть, прежде чем встать.

**5** **Следите за детьми и животными**

- Объясните детям, как правильно общаться с вашим близким.
- Питомцы могут сбивать с ног и мешать при ходьбе. Позаботьтесь и о комфорте животных, организуйте им перегородки.

**6** **Убирайтесь вовремя**

- Мойте полы, когда ваш близкий не ходит по квартире.
- Не используйте полирующие средства для пола.

## Коридор

**Не расставляйте предметы вдоль стен**  
У больного должна быть возможность прислониться к стене.



### Избавьтесь от лишних предметов

То, что не опасно для здорового, может стать проблемой для больного. Проследите, чтобы в квартире не было:

- разбросанных вещей и предметов, которыми ваш близкий не пользуется;
- ковров и коврик (особенно у кровати и в ванной);
- неустойчивой или сломанной мебели;
- поврежденного паркета;
- высоких порогов;
- выбитой плитки и других повреждений пола.
- оторванного линолеума;
- проводов на полу;

## Уборная

### Обустройте ванную комнату



- Прикрутите ручки или небольшие поручни к стенам возле унитаза и на стене над ванной.
- Постелите на пол и на дно ванны нескользящие коврики.
- Постарайтесь избавиться от порога у входа в комнату.

## Можно и нужно

**🦋** **Следите за диетой больного**  
Пища должна быть обогащена кальцием (молочные продукты, брокколи, фасоль, орехи) и витамином D (рыба, рыбий жир, яичный желток, говяжья печень).

**☀️** **Не забывайте о прогулках на свежем воздухе**  
Риск падения не должен означать конец активной жизни.

**🏋️** **Следите за физической нагрузкой больного**  
Необходимо выполнять хотя бы самые простые упражнения для поддержания тонуса мышц.

**👁️** **Следите за слухом и зрением больного**  
При любом ухудшении проконсультируйтесь с врачом.

**🩺** **Следите за давлением**  
У человека может кружиться голова.

**📄** **Записывайте информацию о падениях: когда человек упал и где**  
Проанализируйте, почему это могло случиться, что ему могло помешать.

**🕒** **Проверьте, услышите ли вы больного, если он позовет вас, и как быстро сможете подойти к нему**  
Будьте готовы прийти на помощь!

## Нельзя

**🗑️** **Не ругайте человека за то, что он падает**  
Иначе он будет испытывать страх и вину, станет пить меньше воды, начнет пренебрегать личной гигиеной, чтобы реже вставать с кровати.

**🚫** **Не привязывайте больного к кровати.**  
Помните о достоинстве человека!

**🚪** **Не меняйте расположение предметов и мебели.**  
Всегда предупреждайте больного о перестановках.