

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Падали ли вы за прошедший год?
- ✓ Переживаете ли вы о том, что можете упасть?
- ✓ Есть ли у вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Что нужно сделать?

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Если у вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблуке
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений



Неустойчивая походка



Плохое зрение и/или слух



Хронические заболевания, недержание мочи



Прием лекарственных средств, повышающих риск падений



Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений

