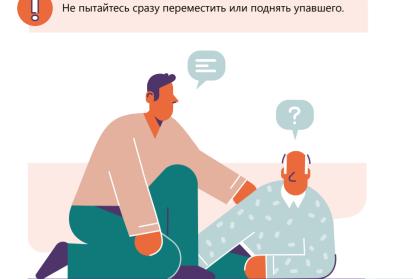
Что делать, если человек упал?



Спокойно подойдите

к больному.

Представьтесь от неожиданности, боли, испуга больной может

не узнать вас.

Спокойно расскажите ему, что произошло.

Важно вернуть человеку уверенность

Убедитесь, что...

Мебель

устойчива.

Поставьте галочку, если пункт выполнен.

Комната больного не застав-

лена вещами, ему удобно

Пол не поврежден, на нем

Тумбочка стоит от кровати

на ней есть стакан воды.

Кровать, кресло

стоят на тормозах.

на расстоянии вытянутой руки,

и высоких порогов.

нет преград (проводов, ковров и т. д.)

по ней передвигаться.

на которой он упал.



Одежда и обувь подобраны правильно.

Освещение позволяет больному передвигаться по дому в темное время суток.

В коридоре у человека есть возможность идти, держась за стену, без препятствий на пути.

Ванная комната и туалет оборудованы держателями.



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.

в своих силах!

Предложите ему пройти вместе дорогу,

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

Профилактика падений

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

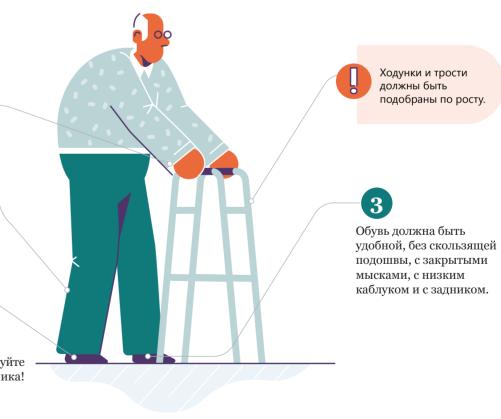
Будьте внимательны, если ваш близкий

- пожилой и/или малоподвижный человек:
- принимает седативные средства, например снотворное;
- сильно ослаблен и страдает от головокружения;
- страдает от сердечнососудистых и неврологических заболеваний;
- страдает от нарушения чувствительности рук и ног, судорог или тремора;
- недавно изменил схему приема препаратов;

- недавно перенес инсульт или инфаркт;
- страдает от нарушения зрения или слуха;
- страдает деменцией.



Одежда





Горячая линия помощи

8 (800) 700-84-36

Веб-сайты

www.fond-vera.ru

Партнеры ИНФОГРАФИКА

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

Чтобы снизить риск падения, важно обустроить безопасное пространство!

Комната



Рядом с больным должно быть устройство, с помощью которого он может вас позвать. Например, колокольчик, беспроводной звонок, радионяня, кнопка вызова.



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.



Больше света

Установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу, бра так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник.



Помните о тормозах

- инвалидное кресло
- кровать
- детская коляска

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





Избавьтесь от лишних предметов

То, что не опасно для здорового, может стать проблемой для больного.

Не расставляйте

Проследите, чтобы в квартире не было:

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

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 санузел.

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

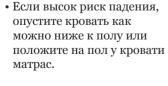
Будьте готовы прийти на помощь!



Сделайте «умную» кровать

- У функциональной кровати поднимайте бортики.
- У обычной сделайте бортики из подушек и одеяла.

Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати.







Следите за детьми и животными

- Объясните детям, как правильно общаться с вашим близким.
- Имейте в виду, что домашние питомцы могут сбивать с ног и мешать при ходьбе.



Убирайте вовремя

- Мойте полы, когда ваш близкий не ходит по квартире.
- Не используйте полирующие средства для пола.
- Следите, чтобы на полу не было лишних предметов.

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.