

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 сердечно-сосудистых 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

1

Следите за длиной рукавов и штанин.

Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползать и быть неудобной больному.

2

Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.

Не используйте тапочки без задника!



Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.

3

Обувь должна быть удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и с задником.



фонд помощи хосписам

Вера



Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

Веб-сайты

8 (800) 700-84-36

www.fond-vera.ru
www.pro-palliativ.ru

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.

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

Установите 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.



2

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 или положите на пол у кровати матрас.



Человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати.



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

3

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.

6

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.

Коридор



Не расставляйте предметы вдоль стен
У человека должна быть возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.



Избавьтесь от лишних предметов

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

Проследите, чтобы в квартире не было:

- разбросанных вещей, детских игрушек и других предметов, которыми ваш близкий не пользуется;
- поврежденного паркета;
- оторванного линолеума;
- ковров и коврик (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!

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.

Что делать, если человек упал?



Не пытайтесь сразу переместить или поднять упавшего.



1

Спокойно подойдите к больному.

2

Представьте – от неожиданности, боли, испуга 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.



Комната больного не заставлена вещами, ему удобно по ней передвигаться.



Мебель устойчива.



Пол не поврежден, на нем нет преград (проводов, ковров и т. д.) и высоких порогов.



Тумбочка стоит от кровати на расстоянии вытянутой руки, на ней есть стакан воды.



Кровать, кресло стоят на тормозах.



Ходунки или другие вспомогательные средства передвижения легко доступны.



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.