

## 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.

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

Предложите ему пройти вместе дорогу, на которой он упал.

**+** 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.

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 для 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.), в т. ч. высоких порогов. | <input type="checkbox"/> | Освещение позволяет больному передвигаться по дому в темное время суток.                |
| <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, держась за стену, без препятствий на пути. |
| <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».

# Профилактика падений

**Если вы ухаживаете за больным 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 нарушения чувствительности рук и ног, судорог или тремора;
- недавно перенес инсульт или инфаркт;
- страдает от нарушения зрения или слуха;
- страдает деменцией.
- принимает седативные средства, например снотворное;
- сильно ослаблен и страдает от головокружения;
- недавно изменил схему приема препаратов;

### Одежда

- 1** Следите за длиной рукавов и штанин. Узкая одежда может стеснять движения, широкая — сползает и быть неудобной больному.
  - 2** Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу. Не используйте тапочки без задника!
  - 3** Обувь должна быть удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и с задником.
- !** Ходунки и трости должны быть подобраны по росту.



фонд помощи хосписам  
**Вера**



**Мастерская заботы**

Горячая линия помощи неизлечимо больным людям

Веб-сайты

**8 (800) 700-84-36**

[www.fond-vera.ru](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://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

**Проверьте тормоза**

Инвалидное кресло, кровать на колесиках, 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 кровати 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.

5

**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.

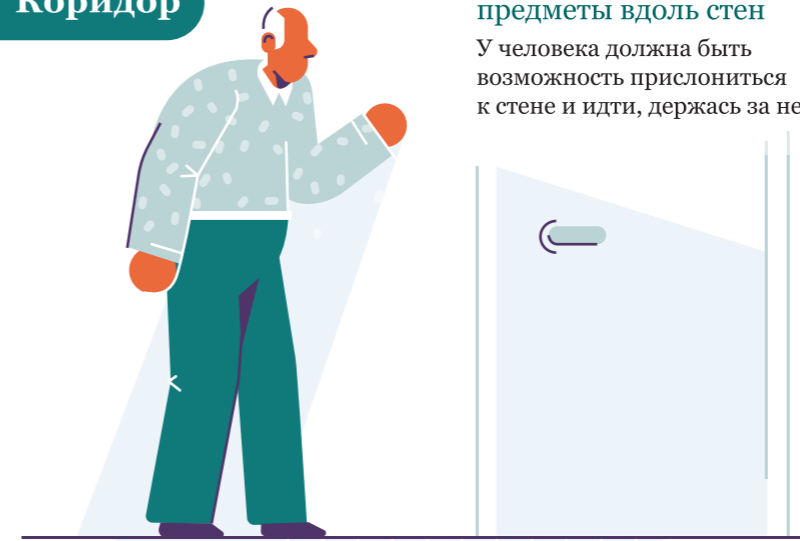
6

**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, в т. ч. детских игрушек и других 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 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**  
Даже если есть риск падения, активная жизнь должна продолжаться.



**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.