



## Помощь в доме: предотвратить падение

Падение – наиболее частая травма, которая происходит в доме. Чаще это случается с теми людьми, которые больны, уже травмированы, а также с ослабленными или пожилыми.

Некоторые заболевания и медицинские препараты или возрастные изменения могут ослаблять мышцы, изменять чувство баланса, зрение, таким образом делая вашего родственника дезориентированным, что располагает к падению.

При этом большинство падений можно предотвратить, если соблюдать простые меры безопасности и внимательно относиться к своему быту.

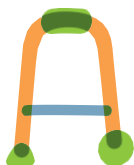
### Средства для безопасности, которые вы можете использовать

Существует очень много средств, которые можно использовать дома, чтобы сделать заботу о близком человеке легче и предотвратить падение. Обсудите с вашим врачом, какие устройства подойдут именно вашему родственнику.



#### Инвалидное кресло

Оно может быть полезным, если ваш близкий имеет ограниченную подвижность и/или очень быстро устает во время активного перемещения. Выбирайте кресло, которое находится в хорошем рабочем состоянии, оборудовано тормозами на колесах и убирающимися подставками под ноги. Некоторые кресла также имеют подвижные подлокотники, которые делают перемещение в кресло и из него максимально безопасным и простым.



#### Ходунки и трости

Для людей, испытывающих неустойчивость, ходунки и трости могут сделать перемещение по дому или на улице более безопасным. Убедитесь, что эти устройства подходят пациенту по размеру и удобны для него и что пациент имеет возможность и силы держаться за рукоятки.



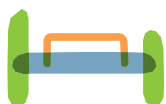
#### Ремни «передвижения»

Эти ремни закрепляются на талии пациента, и, когда вы помогаете перемещать его с одного места на другое, вам удобнее фиксировать тело в руках и контролировать процесс.



#### Поручни и дополнительные рукоятки

Эти устройства могут быть установлены в прихожей, около ванной и в санитарных комнатах. Они должны быть прикреплены к стене дрелью с помощью болтов и способны выдержать не менее 115 кг. Перед тем как установить поручни, попросите вашего врача показать, на какой высоте и под каким углом они должны находиться.



#### Боковые поручни (ограждения)

Кровати в больницах нередко оборудованы боковыми поручнями: их можно поднять или опустить, чтобы предотвратить падение человека с кровати. Вы также можете купить поручни на всю длину кровати или короткие, для обычных домашних кроватей, в специальных магазинах.



#### Техника для ванной

Различные приспособления, такие как кресло в душе и поручни, помогут пациенту принять ванну в полной безопасности.



#### Удерживатели

Если человек, за которым вы ухаживаете, дезориентирован, вытаскивает катетеры, расчесывает раны или язвы, имеет привычку «ходить без цели», то можно использовать устройства, ограждающие его от нанесения вреда себе или окружающим. Обязательно поговорите с врачом перед покупкой или установкой таких устройств.