Служба здоровья

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 профилактику.

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-офтальмолога. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- Если у Вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога, врача-оториноларинголога
- 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. Прием лекарственных средств, повышающих риск падений
- Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений

#ТЫСИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ! УТВЕРЖДАЕТ.

Федеральный проект «Старшее поколение»
Российская ассоциация по остеопорозу
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Подготовлено:
Министерство здравоохранения Российской Федерации
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России
Российский геронтологический научно-клинический центр
Российская ассоциация геронтологов и гериатров