

В профилактике падений большую роль играет питание

Доказано неблагоприятное влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему пожилого человека, его потребление часто становится причиной падения. У некоторых пожилых с болезнями сосудов внутренних органов после горячей и обильной еды усиливается приток крови к желудку и уменьшается – к головному мозгу. Это вызывает приступ дурноты, головокружение, потемнение в глазах и может привести к падению. В подобных случаях пожилым советуют ограничивать количество пищи, питаться дробно, часто, малыми порциями. После еды следует полежать.



Необходимо помнить и о недостаточности питания, как причине падений. Это может быть связано с социально-экономической незащищенностью, физической немощностью, изоляцией, бытовыми неудобствами, стоматологическими проблемами и снижением пищевых потребностей вследствие низкой физической нагрузки.



606710, Нижегородская область
р.п. Красные Баки
ул. Чапаева, д.25
Тел. 8 (83156) 2-33-84
тел.факс 8(83156) 2-17-08
kcon@soc.krb.nnov.ru

Министерство социальной политики
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
Краснобаковского района»



**БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

**ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
ПАДЕНИЯ**

Многие пожилые люди ведут активную жизнь. По статистике только 8% пожилых людей не выходят из дома. При выходе из квартиры число потенциальных опасностей повышается. Лестницы, коридоры должны быть хорошо освещены, так как острота зрения у пожилого человека снижена. Нарушенная шаркающая походка характеризуется медлительностью, неустойчивостью. При ходьбе должна быть хорошая опора в виде прочной трости, ходунков.



Обувь должна быть удобной, не растоптанной. Подошвы ботинок необходимо снабжать приспособлениями, предотвращающими скольжение.

Советы пожилым людям, которые позволят предотвратить падение:

- регулярно проводите физические тренировки для укрепления мышц и костей;
- в доме уберите вещи, которые лежат на пути и могут способствовать падению;
- необходимые вещи храните в легкодоступных местах;
- на полу используйте нескользкие коврики;
- в ванной сделайте ручки и перила, на дно ванны положите специальный коврик;
- прихожую держите хорошо освещенной;
- при использовании лекарств обязательно интересуйтесь у врача о возможном действии их на кости (не повышают ли они их ломкость);
- не поднимайте тяжелые вещи, не напрягайте спину, не носите предметы тяжелее 2 кг, несите груз перед собой, прижав к телу.

По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части. В то же время нежелательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых образуются сосульки.



Соблюдайте правила дорожного движения. Переходя улицу, нужно сначала посмотреть налево, дойдя до середины – направо. Перед дорогой нужно остановиться, не переходить ее, не посмотрев по сторонам.

