

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 79 из серии бюллетеней по вопросам охраны здоровья, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Профилактика падений

Руководство для пожилых людей



Чтобы предотвратить падения, позаботьтесь о своем здоровье.

Будьте физически активны.

- Регулярные физические упражнения повышают настроение и улучшают здоровье в любом возрасте. Начать заниматься никогда не поздно.
- Физическая активность способствует профилактике и контролю повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, диабета и многих других заболеваний.
- Физические упражнения укрепляют мышцы и улучшают равновесие, тем самым снижая риск падений.
- Взрослым рекомендуется заниматься физическими упражнениями с умеренной нагрузкой (например, быстрой ходьбой) не менее 30 минут 5 дней в неделю.
- Однако полезно любое количество упражнений — лучше хоть что-то, чем ничего!
- **Вы можете распределять свою физическую активность — не обязательно делать все сразу. Достаточно заниматься по 10 минут за раз.**
- Для профилактики падений особенно полезны упражнения, улучшающие равновесие и координацию движений, такие как гимнастика тайцзы. Но подойдут любые упражнения.
- Попросите вашего врача или поставщика медицинских услуг порекомендовать вам наиболее подходящие для вас физические упражнения.



Попросите вашего врача проверить все принимаемые вами лекарства.

- С возрастом ваш организм может по-другому реагировать на лекарства. Некоторые препараты или сочетания препаратов могут вызывать сонливость или головокружение, что может привести к падениям.
- Попросите врача или фармацевта проверить все принимаемые вами лекарственные препараты, включая растительные лекарственные средства и препараты, отпускаемые без рецепта. Ваш врач может назначить вам другие препараты и отменить те, которые вам принимать больше не нужно.

Регулярно проверяйте зрение.

- Слабое зрение может повысить риск падений, поэтому следует посещать офтальмолога как минимум раз в год.
- Возможно, вы носите неподходящие очки или страдаете такими заболеваниями, как глаукома или катаракта, которые ограничивают ваше зрение.

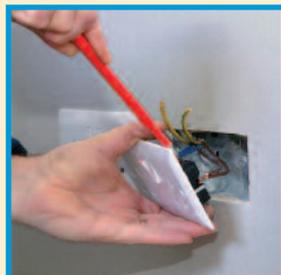


Падения, как правило, случаются у пожилых людей дома.

Сделайте ваш дом безопаснее, используя данный список.

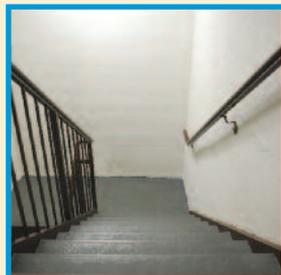
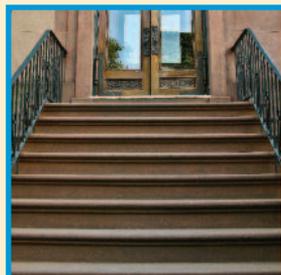
Полы

- ❑ **Мебель.** Не мешает ли мебель вашему передвижению? Сделайте перестановку, чтобы освободить себе путь.
- ❑ **Напольные коврики.** Можно легко поскользнуться на напольном коврикe. Избавьтесь от них или прикрепите к полу при помощи двухсторонней клейкой ленты или используйте коврики с нескользящей обратной стороной.
- ❑ **Беспорядок.** У вас пол завален бумагами, книгами, обувью, журналами, коробками или другими предметами? Соберите все!
- ❑ **Провода.** Смотайте или прикрепите клейкой лентой к стене телефонные и электрические провода и удлинители, чтобы вы не могли за них запнуться. При необходимости установите дополнительные розетки.



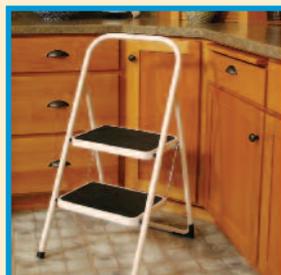
Лестницы и ступеньки внутри и снаружи дома

- ❑ Следите за порядком на лестницах — уберите бумаги, обувь и прочий хлам.
- ❑ Отремонтируйте шаткие или неровные ступеньки.
- ❑ Убедитесь в том, что ковровое покрытие прочно прикреплено к ступенькам. В противном случае уберите ковровое покрытие и используйте нескользящие резиновые дорожки.
- ❑ Установите освещение с выключателями внизу и на верху лестницы. Можно использовать выключатели с подсветкой, чтобы легко их видеть.
- ❑ Заменяйте перегоревшие лампочки немедленно.
- ❑ Отремонтируйте шаткие перила или установите новые. Перила должны быть с обеих сторон и по всей длине лестницы.



Кухня

- ❑ Не находятся ли у вас предметы наиболее частого пользования на верхних полках? Переместите их ниже, примерно на уровень талии.
- ❑ Стремянки могут представлять для вас опасность. Если вам необходимо воспользоваться стремянкой, приобретите стремянку с перекладиной, за которую можно держаться. Никогда не используйте стул в качестве стремянки!



Ванные

- В ванной и на полу душевой используйте нескользящие коврики или самоклеющиеся дорожки.
- Установите рядом с ванной и унитазом горизонтальные поручни.



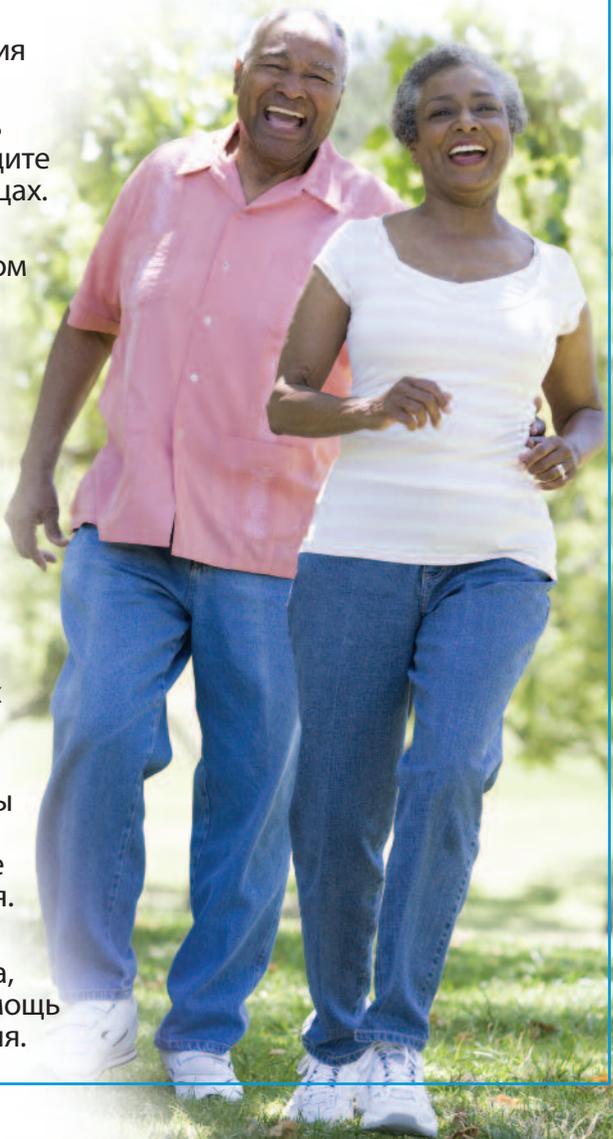
Спальни

- Установите осветительные приборы рядом с кроватью, чтобы до них было легко дотянуться.
- В проходе от вашей кровати в ванную комнату темно? Установите ночник, чтобы освещал вам путь.



Другие советы по соблюдению безопасности

- Вставайте из сидячего или лежачего положения постепенно.
- Носите закрытую обувь на улице и дома. Не ходите босиком или в шлепанцах.
- Улучшите освещение в вашем доме. С возрастом вам требуется более яркий свет, чтобы хорошо видеть. Для предотвращения слепящих солнечных бликов повесьте на окна легкие занавески или шторы.
- Держите номера телефонов экстренных служб, напечатанные крупным шрифтом, около всех телефонных аппаратов.
- Поставьте телефон недалеко от пола, чтобы воспользоваться им в случае, если вы упадете и не сможете подняться.
- Подумайте о ношении сигнального устройства, которое привлечет помощь в случае вашего падения.



Что Вы можете сделать для профилактики падений



- 1** Будьте физически активны.
- 2** Попросите вашего врача проверить все принимаемые вами лекарства.
- 3** Регулярно проверяйте зрение.
- 4** Сделайте ваш дом безопаснее.

Дополнительная информация и помощь

- **Управление здравоохранения города Нью-Йорка:**
Зайдите на nyc.gov и наберите “**prevent falls**” в строке поиска или позвоните 311
- **Центры по контролю и профилактике заболеваний:**
cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html
- **Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк:**
health.ny.gov/prevention/injury_prevention/
- **Управление по делам пожилых людей штата Нью-Йорк:**
nyc.gov/html/dfta/html/health/falls-prevention.shtml
- **Национальный институт по проблемам старения:**
nihseniorhealth.gov/falls/aboutfalls/01.html

**НАБЕРИТЕ
311**

Для получения экземпляров любых бюллетеней «Здоровье»

Все бюллетени «Здоровье» также можно найти на веб-сайте nyc.gov, введите в строку поиска «бюллетени здоровье»

Посетите веб-сайт nyc.gov/health/email, чтобы подписаться на бесплатную рассылку по электронной почте

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 79 из серии бюллетеней по вопросам охраны здоровья, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

**Управление здравоохранения и психической
гигиены города Нью-Йорка
New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center
42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Мэр
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Уполномоченный

**Бюро по общественным связям
Bureau of Communications**

George De Stefano, Директор, Publications and Language Access
Cortnie Lowe, M.F.A., ответственный редактор

Подготовлено в сотрудничестве с:
Отделом гигиены окружающей среды
Division of Environmental Health



Профилактика падений

**НАБЕРИТЕ
311**

Для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных)
Перевод по телефону на более чем 170 языков