

Профилактика падений дома

Prevent Falls at Home

Here are some ideas to use in your home to help prevent falls.

Floors

- Keep cords, furniture, and small objects out of walkways and off of stairs. **Do not** put electric cords under rugs.
- Large area rugs should have non-slip backing. If not, use double-sided tape to keep the rug securely attached to the floor. **Do not** use throw rugs.
- Remove carpet that is torn or has turned-up edges. Use low-pile carpet or solid flooring.
- Use bright tape or paint to mark areas where the floor surface changes, such as from carpet to solid floors. It is easy to fall when you walk from one type of flooring to another.

Lighting

- Keep areas of your home well lit. Use night lights in bedrooms, bathrooms, and near stairs.
- Use switches that glow in the dark, so they can be seen more easily.
- Keep electrical cords and small things out of your path.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам избежать падения дома.

Пол

- Освободите проходы и лестницы от проводов, мебели и мелких предметов. **Не протягивайте** электрические провода под коврами.
- У больших ковров должно быть противоскользящее покрытие. Если его нет, надежно прикрепите ковер к полу двухсторонним скотчем. **Не используйте** напольные коврики.
- Уберите порванные ковры и ковры с поднятыми краями. Пользуйтесь коврами с низким ворсом или не застилайте пол вообще.
- Обозначьте места стыка различных поверхностей, например коврового покрытия и пола, яркой лентой или краской. При переходе с одного типа поверхности на другой легко упасть.

Освещение

- Дома должно быть хорошее освещение. В спальнях, ванных комнатах и вблизи лестниц используйте ночные светильники.
- Установите выключатели, светящиеся в темноте, поскольку они более заметны.
- Уберите с проходов электрические провода и мелкие предметы.

Stairs

- Place handrails on both sides of your stairs to help with going up and down stairs. These handrails should extend beyond the top and bottom stair.
- Try not to carry anything, or carry as little as possible, when you use the stairs.
- Use good lighting on the stairs. Apply non-slip surfaces to wood stairs to prevent sliding.
- Use bright tape or paint on the edge of each step, so they are more easily seen.

Furniture

- Be careful when you sit down. Make sure the backs of your legs are touching the seat of the chair behind you.
- Use chairs and furniture that are stable for your size and weight. Choose chairs that have armrests.
- Get help to move furniture that may block your walking path.

Bathroom

- Use non-skid decals or a mat in the tub or shower.
- Install grab bars around the toilet and in the shower or bathtub. Towel bars will break if you use them as grab bars.
- Use a tub seat and an elevated toilet seat.
- Leave the bathroom door unlocked, so it can be opened if you fall.

Лестница

- Чтобы было удобнее подниматься и спускаться по лестнице, установите с обеих сторон перила. Они должны выступать за пределы первой и последней ступени.
- Когда вы поднимаетесь или спускаетесь по лестнице, старайтесь ничего не нести в руках или нести минимальный груз.
- Лестница должна быть хорошо освещена. Чтобы не поскользнуться, положите на деревянные ступеньки противоскользящие накладки.
- Обозначьте край каждой ступеньки яркой краской или лентой, чтобы их было лучше видно.

Мебель

- Садиться нужно осторожно. Убедитесь, что задняя поверхность ваших ног касается сиденья.
- Стулья и мебель должны соответствовать вашему росту и весу. Выбирайте кресла с подлокотниками.
- Попросите кого-нибудь убрать мебель, которая стоит у вас на пути.

Санузел

- Положите в ванну или душ противоскользящие накладки или коврик.
- Установите поручни рядом с унитазом, а также в душе или ванне. Держатели полотенец не предназначены для использования в качестве поручней и могут сломаться.
- Используйте специальное сиденье для ванны и высокую накладку на унитаз.
- Не запирайте дверь в санузел, чтобы ее можно было открыть, если вы упадете.

Bedroom

- **Do not** wear long nightgowns or robes. These can cause you to trip.
- **Do not** wear loose shoes that cause you to shuffle your feet when you walk. Wear non-slip shoes or slippers that fit well and stay securely on your feet.
- Sleep in a bed that is easy to get into and out of.
- Place a lamp, telephone, and flashlight near your bed in case you need them during the night.

Kitchen

- Place items you use often at counter level or within easy reach.
- Use a sturdy step stool with a handrail to reach items on high shelves. **Do not** climb on the counter or use chairs.
- Wear non-slip shoes in the kitchen to avoid falls.

Outside your home

- Leave outside lights on at night to prevent falls if you are out after dark.
- Get help to repair cracks in your pavement and fill holes in your lawn.
- Get help to remove rocks, tools, snow, wet leaves, and ice on your outside walkways and stairs.

Спальня

- **Не носите** длинные ночные рубашки или халаты. В них можно запутаться и упасть.
- **Не обувайте** свободную обувь, в которой приходится волочить ноги. Обувайте нескользящие туфли или тапочки, плотно сидящие на ноге.
- Кровать должна быть такой, чтобы в нее было легко ложиться и легко вставать.
- Поставьте рядом с кроватью лампу, телефон и фонарик на случай, если они понадобятся вам ночью.

Кухня

- Часто используемые предметы должны находиться на уровне столешницы или в пределах досягаемости.
- Чтобы достать предметы с верхних полок, используйте устойчивую стремянку с поручнем. **Не становитесь** на столешницу или стулья.
- Чтобы не упасть, носите на кухне нескользящую обувь.

На улице

- На ночь оставляйте свет около дома. Это позволит избежать падения, если вы выйдете в темное время суток.
- Попросите кого-нибудь помочь вам устранить трещины в асфальте и ямы на газоне.
- Найдите помощника, который поможет вам убрать с дорожек и ступенек камни, инструменты, снег, мокрые листья и лед.

Other tips

- Be careful not to trip over pets. Be aware of where your pet is when you move around.
- Take your time. Do not rush to answer the phone or door, or to get up at night to use the bathroom.
- Always keep a telephone within reach. It may help to keep a mobile phone in your pocket or use an emergency alert necklace in case you fall and are unable to reach your phone.
- Consider using smart devices in your home that let you use your voice to call for help.
- If needed, use a cane or walker to give you support when you are walking.
- Ask for help when you get up if you feel shaky, weak, dizzy, or lightheaded.
- Talk to your health care provider about getting a fall risk assessment done. Providers such as physical therapists can do simple tests to measure your risk of falling.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Другие рекомендации

- Старайтесь не споткнуться о домашних животных. Следите за их местонахождением, когда передвигаетесь по дому.
- Не спешите. Не торопитесь ответить на телефонный звонок, открыть входную дверь или встать ночью в туалет.
- Всегда держите телефон рядом с собой. Носите мобильный телефон в кармане или браслет, который автоматически передает сигнал бедствия, если вы упали и не можете дотянуться до телефона.
- Дома можно использовать умные устройства с голосовым помощником, которые могут вызвать вам помощь.
- При необходимости во время ходьбы пользуйтесь тростью или ходунками.
- Если вас трясет, вы чувствуете слабость или головокружение, попросите кого-нибудь помочь вам.
- Попросите представителей учреждения здравоохранения провести для вас оценку риска падений. Физиотерапевты и другие специалисты могут провести простые тесты и оценить, насколько вы подвержены падениям.

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.