

# ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ...

## Памятка по телефону человеку

- Не паникуйте. Постарайтесь понять, получили ли Вы травму.
- Медленно повернитесь и постарайтесь сесть.
- Осмотритесь и найдите ближайшую стабильную опору – кресло, диван и попытайтесь к ней подползти. Не пытайтесь вставать в ванной, где пол может быть мокрым и скользким.
- Держась за опору, встаньте сначала на одно колено, потом на другое.
- Встаньте, опираясь на более сильную ногу.
- Осторожно повернитесь и сядьте.

## Если Вы упали и не можете подняться...



Позовите  
на помощь



Если Вы дома  
одни -  
позвоните  
родственникам  
или по номеру  
112



Если Вы не можете  
сесть, стяните с  
кровати, дивана  
или кресла  
покрывало,  
подушку или  
одежду, укутайтесь  
или обложитесь  
ими, чтобы не  
замерзнуть



# Профилактика падений в пожилом возрасте

## Памятка

### Безопасный быт:

- уберите с пола предметы, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и пр.);
- освободите проходы в помещении, уберите порожки, где это возможно;
- уберите ковры и дорожки или закрепите их края скотчем;
- мебель должна быть устойчивой;
- высота кровати должна быть около 60 см, прикроватная тумбочка должна находиться недалеко от изголовья, на ней необходимо поместить ночник или лампу с регулируемой силой света, до которых можно легко дотянуться рукой;
- все необходимые предметы (очки, лекарства, часы, вода для питья) должны лежать рядом с изголовьем;

### Вспомогательные средства (трость):

- трость должна быть удобной и правильной высоты, определяемой в положении стоя с выпрямленной спиной, расправленными плечами и свободно висящими, не напряженными в локтях руками от косточки на запястье до пола;
- ручка анатомической формы, при ее обхвате пальцы не должны соприкасаться, покрытие – гипоаллергенное и нескользящее;
- наконечник трости из нескользящего материала.

- обеспечьте достаточное освещение в помещениях, на ночь оставляйте включенным ночник;
- выключатели должны находиться на уровне не выше 50-70 см от пола, обеспечьте их подсветку;
- в санузле, ванной установите поручни, уложите противоскользящие коврики; в ванной установите дозаторы с жидким мылом;
- не закрывайтесь в ванной или туалете;
- всегда носите мобильный телефон с собой, стационарный телефонный аппарат установите ближе к полу.

### Безопасная обувь:

- обувь должна быть подобрана по ноге, иметь нескользкую подошву, низкий каблук (до 4,5 см), мягкий задник;
- вместо шнурков – широкая резинка или застежка на липучке





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ

### ХОДЬБА С ПЯТКИ НА НОСОК:



- Пятку одной ноги поставить перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться или почти соприкоснуться.
- Вытянуть руки в стороны, втянуть живот, спина прямая.
- Выбрать точку перед собой и смотреть на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Таким же образом поменять ноги, делая шаги вперед.
- **Сделать 20 шагов.**

### БАЛАНСИРОВАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ:



- Вытянуть руки в стороны, втянуть живот, спина прямая.
- Выбрать точку перед собой и смотреть на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Двигаться по прямой линии, поднимая попеременно то одну, то другую ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- **Сделать 20 шагов.**

### БАЛАНСИРОВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ НА СТУЛ:



- Живот втянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держаться за стул.
- Сохранять эту позицию 10-15 секунд.
- **Повторить 10-15 раз на одной ноге, затем на другой.**

### ПРИСЕДАНИЯ НА СТУЛЕ:



- Сесть на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямить спину, сложить руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- Вытянуть руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно подниматься.
- На вдохе сесть обратно. Спина прямая.
- **Повторить 10-15 раз.**