**Памятка по профилактике падений для пациента в домашних условиях**

Уважаемый пациент!

Мы специально разработали памятку, чтобы уменьшить риск падения.

**Причины падений можно разделить на две большие группы:**

**Внешние причины**, связанные с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения (трости, ходунков); низкая безопасность жилища (наличие скользких полов, ковров, мебели с острыми углами).

**Внутренние причины**, связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы. Какими бы ни были факторы, способствующие падению, нужно их учитывать и использовать все средства, чтобы избежать падения.

**Состояния, при которых необходимо соблюдать осторожность:**

• нарушения равновесия и походки;

• головокружение;

• спутанность сознания;

• нарушение зрения;

• синкопальные состояния – случаи кратковременной потери сознания;

• в послеоперационном периоде.

**Профилактика падений должна проводиться по трем основным направлениям:**

• организация безопасного быта и жилища;

• занятия гимнастикой для увеличения силы ножных мышц;

• применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения.

**Независимо от того, какие факторы вызывают падения, мы предлагаем Вам несколько советов, которые позволят предотвратить падение:**

• регулярные физические тренировки для укрепления мышц;

 • уберите дома вещи, которые могут способствовать падению (ковры, напольные вазы, статуи);

• необходимые вещи храните в легкодоступных местах;

• на полу используйте нескользкие коврики;

• в ванной сделайте ручки и перила;

• лестницу и прихожую держите хорошо освещенными;

• при использовании лекарств обязательно поинтересуйтесь у врача о возможном их взаимодействии;

 • носите удобную обувь с нескользкой подошвой, с закрытым мыском и задником (исключите шлепанцы);

• после пробуждения спустите ноги с кровати, убедитесь, что у Вас нет головокружения, посидите на краю кровати в течение нескольких минут.

**Не торопитесь**, поднимайтесь медленно, при необходимости воспользуйтесь вспомогательными средствами (ходунки, трость, инвалидное кресло).

**Не стесняйтесь попросить помощи** у членов семьи или медицинского персонала, если Вы чувствуете головокружение и/или недостаток равновесия, слабость в ногах.

**Надеемся, что эти советы помогут Вам и Вашим близким избежать неприятных моментов.**