

Как сократить риски падений

Если вы ухаживаете за больным и ослабленным человеком, помните о риске падений. Чтобы минимизировать их, необходимо правильно оборудовать пространство квартиры, внимательно подбирать обувь и одежду, а также следить за рационом.

Будьте особенно внимательны, если ваш близкий:

- пожилой и/ или малоподвижный человек;
- принимает определенные виды лекарств, например, со снотворным эффектом;
- страдает от онкологических заболеваний, ослабляющих организм;
- страдает от сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний;
- страдает от нарушения зрения;
- переживает постинсультное состояние;
- страдает от деменции;

Чтобы снизить риск падения круглосуточного ухода недостаточно, важно и безопасно обустроенное пространство

Важно:

- Записывайте информацию о падениях: когда человек упал и где. Проанализируйте, почему это могло случиться, что ему могло помешать.
- Проверьте, услышите ли вы пациента, если он позовет вас, и как быстро сможете подойти к нему. Будьте готовы прийти на помощь!

Нельзя:

- Ругать человека за то, что он падает. Иначе он будет испытывать страх и вину, станет меньше пить воды, пренебрегать личной гигиеной, чтобы реже вставать с кровати.
- Привязывать больного к кровати. Помните о достоинстве человека!
- Менять расположение мебели и предметов без предупреждения больного.

Инструкция по безопасности дома.

Избавьтесь от лишних предметов: в комнате не должно быть неустойчивой или сломанной мебели, разбросанных вещей и предметов, которыми ваш близкий не пользуется, уберите преграды - то, что не опасно для здорового, может стать проблемой для больного.

Проследите, чтобы в квартире не было:

- ковров и ковриков (особенно у кровати и в ванной),
- проводов на полу,
- высоких порогов,

- оторванного линолеума,
- поврежденного паркета,
- выбитой плитки,
- и других повреждений пола.

Расстояние вытянутой руки

Все необходимое больному человеку – книга, стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие необходимые для него предметы, – должно находиться в доступной близости. Не расставляйте предметы вдоль стен, особенно в коридорах – у больного должна быть возможность прислониться к стене. Если возможно, оборудуйте стены в комнате и коридоре поручнями и опорными ручками для безопасного перемещения больного по дому.

Поставьте у изголовья кровати торшер, настольную лампу, бра так, чтобы человек мог до них дотянуться. В темное время суток может пригодиться ночник. Большинство падений происходит ночью! Постелите на пол и на дно ванны нескользящие коврики, прикрутите ручки или небольшие поручни к стенам возле унитаза и на стене над ванной. Постарайтесь избавиться от порога у входа в комнату.

Следите за домашними животными и детьми

- Кошки и собаки могут путаться под ногами, сбивать с ног и мешать при ходьбе. Позаботьтесь и о комфорте животных, организуйте им перегородки, лежаки, домики.
- Дети тоже могут быть очень активны. Объясните им, как правильно общаться с вашим больным близким.

Убирайтесь вовремя

- Мойте полы, когда ваш близкий не будет ходить по квартире.
- Не используйте полирующие средства для пола.

Сделайте «умную» кровать

- Если вы используете функциональную кровать, не забывайте поднимать бортик.
- Если у вас обычная кровать, сделайте бортики с помощью подушек и одеял. Но человек не должен чувствовать себя «запертым» в кровати. Если риск падений не очень высок, оставляйте одну часть кровати свободной.
- Опустите кровать как можно ниже к полу.
- Если риск падения с кровати высок, положите матрас рядом с ней.

Одежда

- Обувь у больного должна быть удобной, без скользкой подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и задником. Не используйте тапочки! Подбирайте обувь строго по размеру, чтобы она фиксировала стопу.
- Следите за длиной рукавов и штанин. Узкая одежда может стеснять движения, широкая – сползать и быть неудобной больному.
- Украшения ваши или больного не должны цепляться за одежду.