



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Важные вопросы, на которые стоит ответить всем:

- » Палили ли вы
за прошедший год?
- » Переживаете ли вы о том,
что можете упасть?
- » Есть ли у вас ощущение
неустойчивости при ходьбе?



Если вы ответили
положительно хотя бы
на один вопрос,
обратитесь к врачу
и обсудите возможные
причины падений
и их профилактики

Факторы риска падений:



НЕУСТОЙЧИВАЯ
ПОХОДКА



ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ
И/ИЛИ СЛУХ



ХРОНИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ,
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ



ПРИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ
СРЕДСТВ, ПОВЫШАЮЩИХ
РИСК ПАДЕНИЙ



НЕБЕЗОПАСНОЕ
ОБУСТРОЙСТВО
ДОМА, ПОВЫШАЮЩЕЕ
РИСК ПАДЕНИЙ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ?



НЕ БОЙТЕСЬ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ. ОБСУДИТЕ ВАШ СТРАХ ПАДЕНИЙ И СЛУЧИВШИЙСЯ ФАКТ ПАДЕНИЯ С БЛИЗКИМИ И ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ



ОБСУДИТЕ СПИСОК ПРИНИМАЕМЫХ ЛЕКАРСТВ СО СВОИМ ВРАЧОМ



ЕЖЕГОДНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА-ОКУЛИСТА



ЗАМЕНИТЕ МУЛЬТИФОКАЛЬНЫЕ ОЧКИ НА НЕСКОЛЬКО МОНОФОКАЛЬНЫХ ОЧКОВ ДЛЯ РАЗНЫХ СИТУАЦИЙ



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ, ПОСЕТИТЕ ВРАЧА-СУРДОЛОГА



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ СВОЕГО ДОМА



НОСИТЕ УДОБНУЮ НЕСКОЛЬЗЯЩУЮ ОБУВЬ С ЗАДНИКОМ НА НЕВЫСОКОМ КАБЛУКЕ



ПИТАЙТЕСЬ ПЛНОЦЕННО



БУДЬТЕ АКТИВНЫ. РЕГУЛЯРНО ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНИРОВКУ БАЛАНСА И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ