

знакомых или друзей, при этом выбирая маршрут по людным и освещенным местам.

- Всегда имейте при себе мобильный телефон.

- Правильно выбирать обувь, она должна быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и на рифленой подошве.

- Немаловажную роль играет мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать должна быть не ниже 60-ти см, кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел высокими. При вставании с кровати следует избегать резких движений.

- Травму нередко можно получить и во время стирки, купания. Ванная комната должна быть оснащена поручнями, опорой и специальной скамейкой. На полу ванной комнаты обязательно должен быть постелен резиновый коврик.

### **Арсеньевский филиал**

*Адрес: 692331 г. Арсеньев*

*проспект Горького, 24, кабинет № 7, телефоны:*

*8 (42361) 4-43-21*

*заведующий Арсеньевским филиалом КГАУСО «ПЦСОН*

*8(42361) 4-43-78*

### **Анучинский муниципальный район**

*8(42362) 91-6-71*

### **Яковлевский муниципальный район**

*8 (42371) 91-3-77*

### **Чугуевский муниципальный район**

*8 (42372) 22-2-38*



**АРСЕНЬЕВСКИЙ ФИЛИАЛ**  
краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания «Приморский центр социального обслуживания»

### **Школа Безопасности**

**«Профилактика травматизма в пожилом возрасте»**





Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни пожилых людей.

Ежегодно миллионы людей на планете получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни. Если в молодом возрасте дело часто ограничивается ушибами или ссадинами, то пожилые люди получают во время падения серьезные травмы и переломы, которые могут привести к инвалидности, обездвиженности, зависимости от окружающих.

Все причины травматизма в пожилом возрасте 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.

- внутренние причины, связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органами зрения и сердечно-сосудистой системы.

Профилактика травматизма должна проводиться по трем основным направлениям:

- организация безопасного быта и жилища;

- занятия гимнастикой для увеличения силы мышц ног;

- применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения и лечения остеопороза.

#### **Советы, которые позволят предотвратить травматизм:**

- регулярно заниматься физическими упражнениями;

- убрать из дома вещи, которые могут способствовать падению;

- хранить необходимые вещи в легкодоступных местах;

- использовать антискользящие коврики;

- в помещениях ванной и туалетной комнат закрепить опоры (ручки и перила);

- позаботиться о хорошем освещении помещения;

- контролировать прием лекарственных препаратов;

- использовать удобную обувь с нескользкой подошвой (ортопедические стельки);

- использовать опоры (трость; костыли, ходунки).

#### **Рекомендации пожилым людям по профилактике травматизма**

- Поддержка в жилом помещении оптимальной температуры, поскольку значительные ее перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, что приводит к нарушению координации движений.

- Регулярные прогулки, легкая гимнастика.

- Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко.

- При возврате домой в темное время суток желательно сопровождение