

## Что делать, если Вы упали?

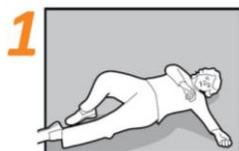
1. Вы ушиблись? Если да, то звоните в службу 911. Не пытайтесь встать. Следуйте плану «Не двигаться и подождать».
2. Если Вы не ушиблись и чувствуете в себе силы встать, следуйте плану «Встать и осмотреться».

### План «Не двигаться и подождать»

1. Позвоните в службу 911 или нажмите тревожную кнопку, если она у Вас есть.
2. Если Вы не в состоянии позвонить в службу 911, попытайтесь привлечь внимание кого-то для оказания Вам помощи.
3. Если Вы потеряли контроль над мочевым пузырем, по возможности отодвиньтесь от влажного участка.

### План «Встать и осмотреться»

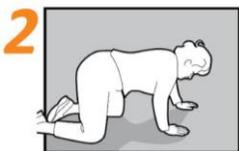
Если Вы не ушиблись:



1 Повернитесь на бок.



4 Выставьте одно колено вперед. Поставьте эту ногу на пол.



2 Подползите к стулу или устойчивой мебели.



5 Обопричьтесь руками и ногами. Повернитесь.



3 Из положения стоя на коленях возьмитесь руками за сидение стула.



6 Сядьте. Отдохните, прежде чем попытаетесь двигаться.

За дополнительной информацией о том, как предотвратить падения, обратитесь к своему лечащему врачу.

Для получения доступа к услугам и ресурсам обратитесь в Службу оказания ухода на дому и социальной помощи (Home and Community Care Support Services):

Телефон: 310-2222  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

Чтобы поговорить с дипломированным медработником в любое время, позвоните в службу «Health Connect Ontario»:  
Телефон: 811  
Телетайп: 1-866-797-0007



**Профилактика  
падений  
в домашних  
условиях**

Больница «Cortellucci Vaughan Hospital»  
3200 Major Mackenzie Drive West  
Vaughan ON L6A 4Z3  
Тел. 905-417-2000  
[mackenziehealth.ca](http://mackenziehealth.ca)

Больница «Mackenzie Richmond Hill Hospital»  
10 Trench Street  
Richmond Hill ON L4C 4Z3  
Тел. 905-883-1212 Факс 905-883-0772  
[mackenziehealth.ca](http://mackenziehealth.ca)



## Создание безопасной среды у Вас дома

На всякий случай всегда держите рядом с собой телефон.

Квалифицированный медработник может провести оценку Вашего дома на предмет выявления рисков.

### Пол

- В проходах не должно находиться незакрепленных предметов и шнуров.
- Пол должен быть чистым и сухим.
- Ковры должны быть прикреплены к полу с помощью двусторонней ковровой ленты, и под ними не должно быть шнуров.

### Жилая территория

- Скамейки для ног и оттоманки должны быть убраны с дороги, если Вы ими не пользуетесь. Прежде чем встать с кресла или дивана с выдвигающейся подножкой, следует ее полностью закрыть.
- Выбирайте устойчивые стулья с хорошей поддержкой спины. Избегайте вращающихся, качающихся или имеющих колесики стульев.

### Освещение

- В доме должно быть хорошее освещение.
- Всегда включайте свет, прежде чем войти в комнату, а также подняться или спуститься по лестнице.
- При необходимости используйте ночные светильники.

### Спальня

- Кровати должны быть устойчивыми; их высота должна позволять легко ложиться и вставать с них.
- Одеяла и покрывала должны быть заправлены по всем углам.
- Для одевания используйте устойчивый стул с подлокотниками.



### Ванная комната

- Поручни должны быть установлены профессионально (не на присосках).
- Положите противоскользящий коврик перед раковиной и ванной.
- Если Вам трудно стоять, используйте стул для душа или скамейку для мытья в ванной.
- Если Вам трудно садиться на унитаз и вставать с него, используйте приподнятое сидение для унитаза.



### Кухня

- Все предметы кухонного обихода должны быть расположены так, чтобы до них можно было легко дотянуться. Тяжелые предметы храните на нижних полках.
- Положите противоскользящий коврик перед раковиной.



### Лестница

- На всех лестницах в доме по обе стороны должны быть установлены крепкие поручни.
- Не переносите предметы, поднимаясь по лестнице.
- Наклейте противоскользящие полоски на ступени.
- Не используйте ковровые узоры для лестниц; это может помешать различать ступени.

### Обувь для помещений и улицы



Носите хорошо подобранную по размеру обувь на резиновой подошве и с закрытой пяткой, которая обеспечивает поддержку и хорошее сцепление с поверхностью.

## Профилактика падений за пределами дома

- Пользуйтесь тростью или ходунками, если это рекомендовано Вашим лечащим врачом. Если Вы пользуетесь ходунками, используйте имеющуюся у них корзину для переноса Ваших вещей и продуктов.
- Не выходите на улицу, если там гололед, и все обледенело.
- Используйте фонарик для освещения пути в темных местах, таких как рестораны или театры.
- Будьте бдительны и внимательны к таким опасным препятствиям, как мусор, неровная дорога, трещины на тротуарах, корни деревьев, коврики на полу и дверные пороги.
- Будьте осторожны на открытых лестницах, так как их высота может отличаться от высоты лестниц у Вас дома.
- Заранее позвоните в магазины и рестораны, чтобы узнать об организованной там доступной среде (автоматические двери, доступные туалеты, пандусы).