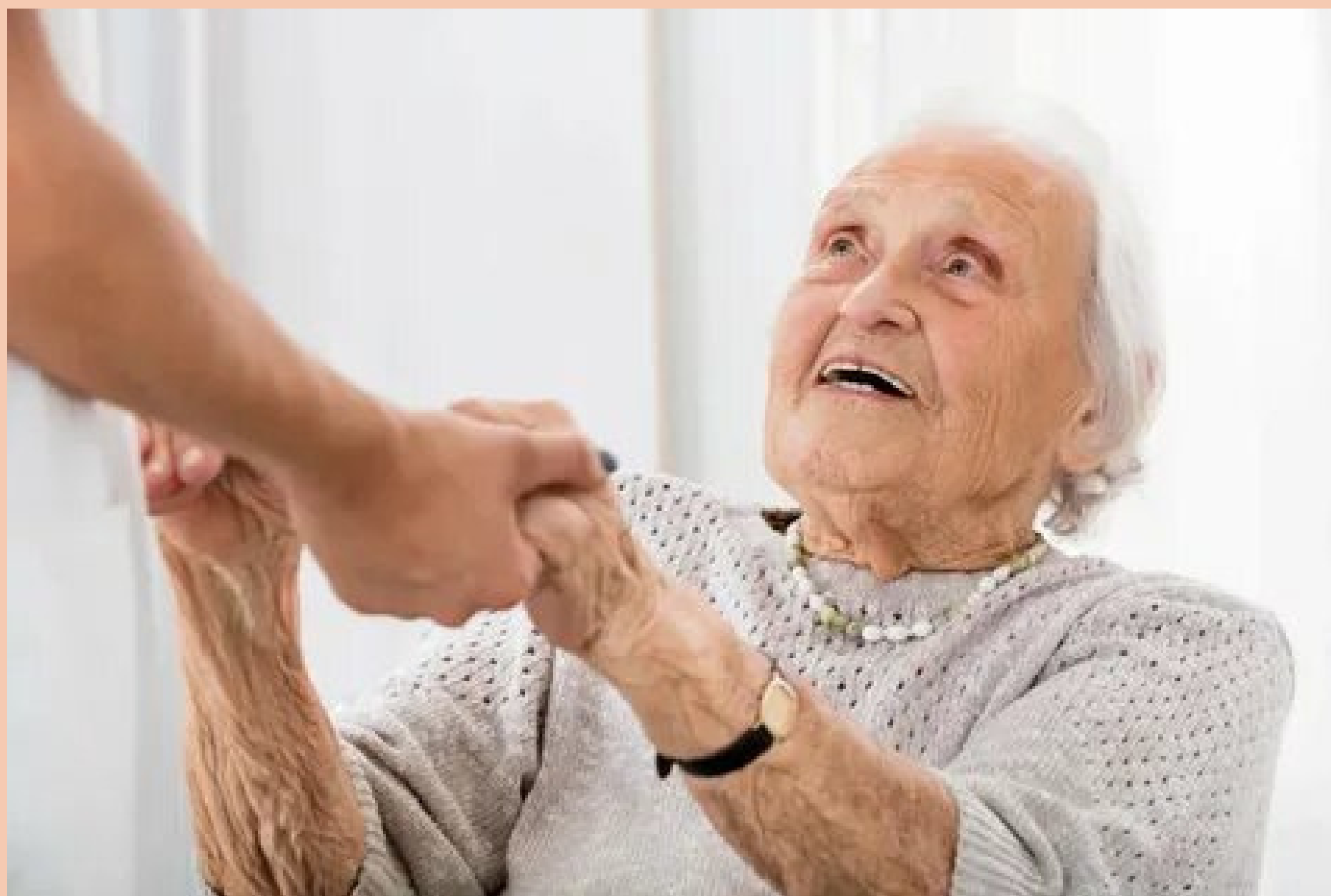




Советы по безопасности для пожилых



**Зиброва Н. В. - медицинская сестра
стационарного отделения для граждан
пожилого возраста и инвалидов.**

Каждый год падает более трети всех людей в возрасте 65 лет и старше. К тому же падения в этом возрасте - основная причина смертей, связанных с травмами.



Хотя с возрастом остаётся всё меньше сил и энергии, пожилые могут предпринять определенные меры безопасности и улучшить качество жизни.



Поддерживайте здоровье и силы

**Когда мы стареем, у нас может страдать координация
движений,**

**ухудшается зрение и
чувство равновесия.**

**Мышцы теряют свой тонус,
а кости становятся более
хрупкими.**



Однако регулярная физическая активность и правильное питание могут замедлить этот нежелательный процесс.



Что же надо обязательно есть в возрасте 50 и старше?

1. Зеленые листовые овощи.

А это шпинат, капуста, репа, салат, которые содержат волокна, кальций, магний и антиоксиданты.

2. Молочнокислые или ферментированные продукты.

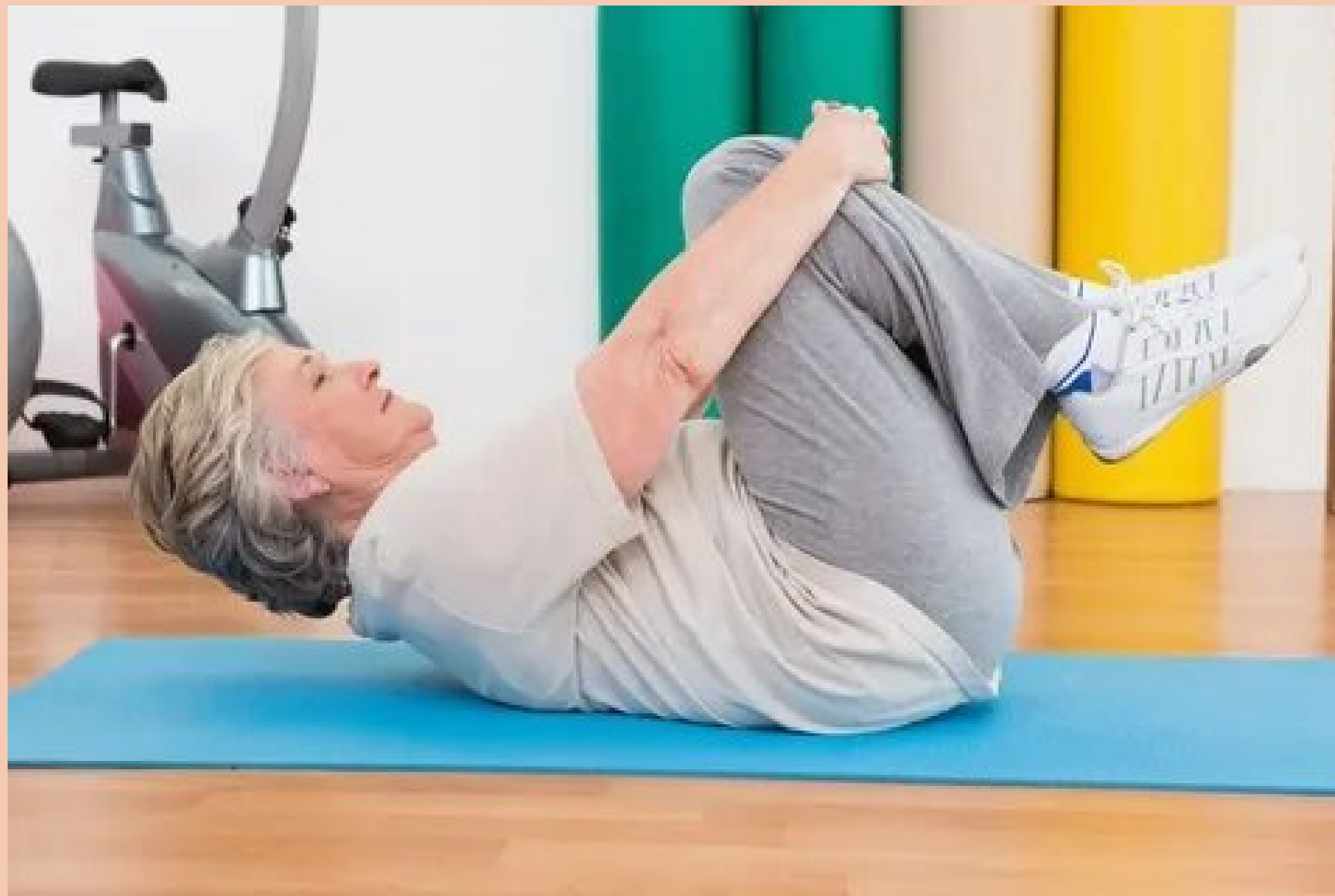
Молочнокислые продукты — этот термин относится не только к продукции из коровьего и козьего молока.

3. Добавки сухого протеина.

Вы, наверное, заметили, что с возрастом у человека уменьшаются силы и мышечная масса. Для укрепления и сохранения мышц нужны не только физические упражнения, но и белок.



Физическая активность поможет бороться с сердечными заболеваниями, болями в суставах, депрессией и остеопорозом.



**Она улучшит
кровообращение,
пищеварение и сон,
даст вам уверенность
в себе и повысит вашу
бдительность.**

**Не употребляйте пищу, в которой
недостаёт витаминов и
минералов. Пожилые особенно
нуждаются в продуктах, богатых
витамином Д и кальцием.**



**Это поможет сохранить мышечную
массу. Старайтесь включать в свой
рацион цельное зерно, нежирные
молочные продукты, свежие фрукты
и овощи.**

Старайтесь пить больше воды. Обезвоживание снижает эластичность кожи и остроту мышления, приводит к запорам, повышает риск падений, инфекций и даже смерти.



Сделайте свой дом безопасным



**Чаше всего люди падают дома. Вот некоторые
рекомендации, позволяющие узнать все ли в порядке в
вашем доме.**

Ванная

- Пол в душе, поверхность в ванне не должны быть скользкими. Если вы принимаете душ, сидя на стуле, то краны должны быть близко, чтобы без труда до них доставать. Душевой распылитель лучше держать в руках, чтобы было легко мыться сидя.



- Хорошо иметь поручни и держаться за них, когда вы заходите в ванну и выходите из неё, а также пользуетесь унитазом.



- Эти поручни должны быть крепкими и надежно закрепленными. Унитаз должен быть достаточно высоким, чтобы садиться и вставать без напряжения.

- Пользуйтесь ночником или фонариком.

Спальня

- Оставьте свободное место вокруг кровати и другой мебели, чтобы безопасно ходить.
- Имейте стул, чтобы можно было одеваться сидя.



- Держите выключатель лампы под рукой, чтобы можно было достать, лежа на кровати.

Кухня

- Не загромождайте рабочие поверхности, чтобы на них можно было класть продукты и другие предметы.
- Кухонный пол должен быть матовым и нескользким
- Предметы в шкафчиках не должны лежать слишком высоко или низко, чтобы вы могли легко их достать без посторонней помощи. Старайтесь не пользоваться стремянками и не вставайте на стул!



Общие советы

- Имейте ночник, освещающий путь, куда вы можете пойти ночью.

- Ночью, когда вы в полусонном состоянии, лучше пользоваться тростью или ходунками.



- Стулья должны быть устойчивыми, без колёсиков, с подлокотниками и нужной высоты, чтобы легко садиться и вставать.



- Чтобы не упасть, почините или уберите все обтрепанные ковры, задранный линолиум, разбитую плитку.

- Чтобы не споткнуться о маленькие коврики, их лучше убрать с ковровых покрытий.
- Не носите слишком большие или разношенные тапки, а также обувь без задников или на скользкой подошве.
Не носите босоножки и туфли на высоких каблуках



- Некоторые лекарства вызывают головокружение и неуверенность в движениях. В подобном случае обратитесь а врачу.



Если вы заметили, что в доме нужно что-то исправить, но вам самим это сделать не безопасно, попросите помощи у родственников, друзей или работников ЖЭКа.

Как помочь другим



**Если у вас есть пожилые родители, тактично
выявите имеющиеся проблемы.**

**По потребности можно раз в неделю помогать им
приготовить одно - два полезных для здоровья блюда.**



**Пожилым также нужно
двигаться. Многие
пожилые были бы рады
выйти из дома, если бы с
ними был надёжный
сопровождающий. Вы
можете в этом им помочь.**



**Соблюдая упомянутые
рекомендации, пожилые
люди могут избежать
травм, ушибов.
Всего вам доброго!**

