• на полу использовать не скользкие циновки;

• в ванной сделать ручки и перила, положить на дно ванны резиновый коврик на присосках или замените ванну

душем, поставить специальное кресло, сидя в котором можно мыться;

• лестницу и прихожую держать хорошо освещённой;

• носить удобную обувь с нескользкой

подошвой;

• не выходить на улицу в одиночку в гололёд, сумерки, при тумане или снеге.

**2)** Занятия гимнастикой для увеличения силы ножных мышц в соответствии с возрастом.

 **3)** применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения и лечения остеопороза.

(Все назначения на занятия спортом проводятся врача в зависимости от состояния здоровья и сопутствующему заболеванию пожилого человека).

**Профилактика травматизма –**

 -упражнения для повышения подвижности в суставах,

 -упражнения на растягивание мышц,

 -упражнения на расслабление,

 -дыхательные упражнения,

 -психологические приемы.Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте не следует рассчитывать только исключительно на свои силы и возможности организма. Желательно по возможности прогнозировать и предвидеть возможные опасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий.

**Составитель: специалист по социальной работе Ипполитова М.А.**

**ГОАУСОН «Ковдорский КЦСОН»**

**Отделение социального обслуживания на дому**

**со срочным социальным обслуживанием**

***Профилактика травматизма в зрелом и пожилом возрасте***

**2020г.**

**г.Ковдор**

**Травматизм** представляет серьёзную угрозу для жизни людей, особенно

людей пожилого возраста. В это время, как правило, появляются возрастные изменения в работе органов исистем организма.

В результате травм в 40% случаев пожилые люди после выписки из стационаров теряют самостоятельность и становятся зависимыми от окружающих, могут получить инвалидность или лишиться жизни (при переломе шейки бедра).

Причины травм у пожилых людей

условно можно разделить на внутрен-

ние и внешние.

**Внутренние причины** связаны с воз-

растными изменениями:

- опорно-двигательного аппарата (остеопороз, мышечная слабость);

- органов зрения и слуха (нарушение

зрения, снижение слуха);

- сердечно-сосудистой системы (арте-

риальная гипертония);

- общей слабостью, головокружением,

которые наблюдаются почти у всех

пожилых людей (атеросклероз, нару-

шение мозгового кровообращения);

- замедленной реакцией на происхо-

дящее;

- ограничение и подвижности из-за бо-

левых синдромов;

- приёмом различных лекарственных

препаратов и т.д.

**Внешние причины** связаны:

 -с неправильной организацией безопасного движения;

-низкой безопасностью жилища,

неудобной обувью,

-неправильным подбором очков; отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки).

К внешним причинам относятся и по-

годные факторы: скользкая прохожая

часть улицы зимой либо её неровная поверхность, плохая освещённость и др.

Риск падения велик у людей, которые

мало (не более 4-х часов в сутки) находятся в вертикальном положении, не могут встать со стула без помощи рук.

Где чаще всего происходит падение и

наиболее характерные виды травм:

• В 50% случаев падение происходит

дома, особенно часто в ванной комна-

те и спальне и чаще без свидетелей,

что лишает их быстрой помощи.

• Вне дома падение чаще всего

происходит на скользких тротуарах, мокром асфальте, при переходе через бордюр тротуара. Наиболее частая причина смерти у престарелых людей от травмы, полученной в результате падения, – это перелом шейки бедра.

• Большая доля травм после падения у

пожилых людей приходится на пере-

ломы костей запястья. Процесс срастания занимает много времени, длится от 6 недель до 3-6 месяцев и значительно ограничивает способность человека к самостоятельному обслуживанию себя и полноценной жизни.

**Рекомендации пожилым по**

**профилактике травматизма:**

Независимо от того, какие факторы вызывают падение пожилых людей, существуют основные советы, которые позволят его предотвратить:

**1)** организация безопасного быта и помещения для проживания;

• убрать дома вещи, которые могут

способствовать падению;

• необходимые вещи хранить в легкодоступных местах;