



Bellevue Fire Department



Руководство по профилактике падений

Содержание

Приветственное письмо	3
Распространенные факторы риска	4
Борьба с рисками	6
Оценка безопасности жилья	7
Самостоятельная оценка риска падения	10
Местные ресурсы	11
Карточка для размещения на холодильнике	15





Уважаемый член местного сообщества!

Обеспечение безопасности и здоровья для всех — это совместная работа, и предотвращение падений — один из самых простых способов внести вклад в благополучие всего нашего сообщества. Поскользнуться или споткнуться может каждый, независимо от возраста — и в 30, и в 50, и в 70 лет, и в более старшем возрасте, однако несколько практических мер могут существенно снизить риск падения. В этом руководстве представлены простые советы на каждый день, которые помогут снизить риск падений дома. Следование им позволит создать более безопасные условия, в которых люди любого возраста могут оставаться активными, уверенными в себе и поддерживать связь с окружающими.

Ознакомьтесь с этим руководством и поделитесь им с друзьями, соседями или другими людьми, которым оно может быть полезным. Давайте вместе сделаем наше сообщество безопаснее для каждого.

Распространенные факторы риска

Физические и связанные со здоровьем риски

- Прием лекарств. Прием четырех и более лекарственных средств значительно повышает риск падений. Бензодиазепины увеличивают риск ночных падений и переломов шейки бедра на 44 %.
- Заболевания. Заболевания сосудов, артрит, нарушения функции щитовидной железы, диабет, депрессия и хроническая обструктивная болезнь легких (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD) могут повышать риск падений.
- Нарушения походки и подвижности. После 30 лет сила и выносливость снижаются на 10 % каждые десять лет.
- Нарушения зрения. Плохое зрение затрудняет обнаружение препятствий.
- Проблемы со стопами. Общая боль, мозоли, деформации пальцев ног, нарывы и деформации ногтей ухудшают равновесие и повышают риск падений.





Факторы риска, связанные с домашней обстановкой

- Недостаточное освещение. Слабое или тусклое освещение затрудняет ориентацию при передвижении.
- Факторы, повышающие риск спотыкания. Незакрепленные ковры, провода, накопление хлама и неровные поверхности часто становятся причиной спотыкания.
- Отсутствие средств безопасности. Поручни и опорные ручки могут снизить риск падения.
- Скользкие полы. Мокрые или отполированные полы повышают риск падений.

Факторы, связанные с поведением и образом жизни

- Страх падения. 70 % пациентов, недавно перенесших падение, сообщают о страхе упасть, и 50 % из них могут ограничивать или исключать определенные виды деятельности вследствие этого страха, тем самым увеличивая риск падения.
- Не полноценное питание. Дефицит витамина D может привести к мышечной слабости, остеопорозу и нарушению походки.
- Спешка или выполнение нескольких действий одновременно. Спешка увеличивает риск оступиться, споткнуться или упасть.
- Отказ от использования вспомогательных приспособлений. Отказ от использования трости, ходунков, других средств поддержки или подходящей обуви может привести к потере устойчивости.

Борьба с рисками

Падения — распространенное явление, но не неизбежное. Благодаря осведомленности и простым мерам предосторожности вы сможете чувствовать себя безопаснее и увереннее дома.

1. Ведите активный образ жизни, чтобы укрепить мышцы и улучшить равновесие.
2. Регулярно проходите проверку зрения и слуха.
3. Проконсультируйтесь с врачом по поводу принимаемых лекарств, чтобы выявить побочные эффекты, связанные с риском падений.
4. Сделайте дом безопаснее: уберите хлам и предметы, о которые можно споткнуться, улучшите освещение и установите поручни.
5. Носите подходящую обувь с нескользящей подошвой.
6. При необходимости пользуйтесь вспомогательными приспособлениями.
7. Обсудите риски падения с врачом или медицинским работником.



Оценка безопасности жилья

На улице

Есть ли поручни на ступеньках у входа? Надежны ли они? ☐ Да ☐ Нет

Есть ли поручни на ступеньках сбоку и сзади дома?
Надежны ли они? ☐ Да ☐ Нет

Ровные ли ступеньки? Удобны ли они для подъема?
Нет ли сломанных или обваливающихся участков? ☐ Да ☐ Нет

Являются ли дорожки вокруг дома ровными и достаточно широкими,
чтобы по ним можно было передвигаться с ходунками или тростью? ☐ Да ☐ Нет

Свободны ли дорожки от разросшихся деревьев и кустарников? ☐ Да ☐ Нет

Находится ли порог у каждого входа на одном уровне с
крыльцом или первой ступенькой, чтобы вам не приходилось
подниматься или спускаться при входе или выходе из дома? ☐ Да ☐ Нет

Прихожие и коридоры

Находятся ли ступеньки и дорожки в хорошем состоянии и
свободны ли они от хлама? ☐ Да ☐ Нет

Есть ли в прихожей хорошее освещение? ☐ Да ☐ Нет

Есть ли там ковры или придверные коврики, которые могут
скользить или сбиваться в складки? ☐ Да ☐ Нет

Легко ли дотянуться до выключателей? ☐ Да ☐ Нет

Жилые помещения

Являются ли проходы свободными и достаточно широкими,
чтобы по ним было легко передвигаться? ☐ Да ☐ Нет

Закреплены ли кабели и провода и не мешают ли передвигаться? ☐ Да ☐ Нет

Закреплены ли все ковры и придверные коврики с помощью
клеякой ленты, креплений или нескользящей основы? ☐ Да ☐ Нет

Устойчива ли мебель, удобно ли на нее садиться и легко ли вставать? ☐ Да ☐ Нет

Есть ли у стульев подлокотники, на которые можно опираться,
когда вы садитесь или встаете? ☐ Да ☐ Нет

Достаточно ли освещения и легко ли дотянуться до выключателей? ☐ Да ☐ Нет

Спальня

Есть ли рядом с кроватью лампа или выключатель, до которых легко дотянуться? ☐ Да ☐ Нет

Установлены ли ночники, освещающие путь к ванной? ☐ Да ☐ Нет

Безопасна и удобна ли высота кровати для того, чтобы лечь и встать? ☐ Да ☐ Нет

Держите ли вы телефон или устройство экстренного вызова рядом с кроватью? ☐ Да ☐ Нет

Свободны ли полы и проходы отхлама, проводов и незакрепленных ковриков, особенно рядом с кроватью? ☐ Да ☐ Нет

Ванная комната

Достаточно ли широкий вход в ванную, чтобы в него можно было пройти с ходунками или тростью? ☐ Да ☐ Нет

Установлены ли поручни рядом с унитазом и в ванне или душевой кабине? ☐ Да ☐ Нет

Находится ли сиденье унитаза на удобной высоте или, при необходимости, имеется ли подъемник? ☐ Да ☐ Нет

Достаточно ли низок бортик ванны, чтобы легко в нее заходить и выходить? ☐ Да ☐ Нет

Есть ли в ванне или душевой кабине противоскользящие коврики или полосы? ☐ Да ☐ Нет

Имеются ли стул для душа или скамейка для ванны, а также ручная душевая лейка? ☐ Да ☐ Нет

Имеют ли коврики около ванны или душа нескользящую основу? ☐ Да ☐ Нет

Обеспечено ли достаточное освещение, в том числе в ночное время? ☐ Да ☐ Нет

Кухня и столовая

Находятся ли часто используемые предметы на полках и в шкафах на легкодоступной высоте, не требующей использования стремянки? ☐ Да ☐ Нет

Имеется ли табурет-стремянка с прочной ручкой, чтобы не приходилось использовать стулья или неустойчивые лестницы для доступа к высоко расположенным предметам? ☐ Да ☐ Нет

Следят ли за чистотой пола, вытирая пролитые жидкости и убирая предметы, о которые можно споткнуться? ☐ Да ☐ Нет

Обеспечено ли яркое освещение над зонами приготовления пищи и разделки продуктов? ☐ Да ☐ Нет

Стулья за обеденным столом оснащены прочными подлокотниками и не имеют колесиков? ☐ Да ☐ Нет

Устойчиво ли стоит холодильник и легко ли он открывается? ☐ Да ☐ Нет

Заполнена ли карточка с информацией о лекарствах и доступна ли она при необходимости для сотрудников экстренных служб? ☐ Да ☐ Нет

Лестницы и ступеньки

Надежно ли закреплены поручни с обеих сторон лестниц? Проходят ли они от верха лестницы до самого низа? ☐ Да ☐ Нет

Ровные ли ступеньки и легко ли по ним подниматься? ☐ Да ☐ Нет

Свободны ли ступеньки и лестницы от посторонних предметов? ☐ Да ☐ Нет

Хорошо ли освещены ступеньки, и есть ли выключатели вверх и вниз лестницы? ☐ Да ☐ Нет

Домашние животные

Если у вас есть домашние животные, расположены ли миски с едой и водой так, чтобы не мешать вам передвигаться? ☐ Да ☐ Нет

Носит ли ваше домашнее животное колокольчик на ошейнике, чтобы вы знали, где оно находится, и могли не споткнуться о него? ☐ Да ☐ Нет

Убраны ли игрушки домашних животных из проходов и со ступеней? ☐ Да ☐ Нет

Самостоятельная оценка риска падения

Уделите несколько минут, чтобы ответить на эти вопросы. Эта самопроверка может помочь вам оценить риск падения и определить дальнейшие действия. Чем больше пунктов отмечено, тем выше риск падения.

- ☐ **Падали ли вы в течение последнего года?**
Люди, которые уже падали, имеют повышенный риск повторного падения.
- ☐ **Чувствовали ли вы неустойчивость при ходьбе либо советовали ли вам использовать трость или ходунки для безопасного передвижения?**
Люди, которые чувствуют неустойчивость при ходьбе либо которым советовали использовать трость или ходунки, уже могут иметь повышенный риск падения.
- ☐ **Беспокоились ли вы о том, что можете упасть?**
Страх падения может способствовать развитию депрессии, постепенному ухудшению здоровья и потере самостоятельности.
- ☐ **Испытываете ли вы трудности при вставании со стула без помощи рук или при подъеме на бордюр?**
Снижение силы в ногах уменьшает способность восстановить равновесие при потере устойчивости.
- ☐ **Уменьшилась ли чувствительность в стопах?**
Онемение стоп может привести к спотыканиям и падениям.
- ☐ **Приходится ли вам часто спешить в туалет?**
Спешка в туалет, особенно ночью, повышает риск падения.
- ☐ **Принимаете ли вы четыре или более лекарственных средств в день?**
Взаимодействие лекарственных средств часто усиливает головокружение и снижает мышечную силу.
- ☐ **Занимаетесь ли вы физическими упражнениями реже трех раз в неделю?**
Физическая активность помогает сохранить силу в ногах и значительно снижает риск падений.
- ☐ **Прошло ли больше года с момента вашего последнего осмотра у офтальмолога?**
Правильно подобранные очки имеют решающее значение для минимизации риска падений.
- ☐ **Стесняетесь ли вы просить о помощи при выполнении действий, вызывающих затруднения?**
Просить о помощи — это признак благоразумия, а не слабости.

Местные ресурсы

Физические упражнения и фитнес для профилактики падений

SilverSneakers

Программа оздоровления и фитнеса, разработанная для взрослых в возрасте 65 лет и старше, которая покрывается многими планами Medicare Advantage. Цель программы — помочь вам сохранить здоровье тела, ясность ума и бодрость духа. Регулярная физическая активность поддерживает здоровье сердца, мозга, костей, мышц и суставов.

Программа доступна в фитнес-центрах, в формате онлайн-занятий в режиме реального времени, а также в виде видеотеки с предварительно записанными тренировками по запросу.

Посетите сайт tools.silversneakers.com или позвоните по номеру 866-584-7389, чтобы узнать, имеете ли вы право на участие в программе, и найти подходящие занятия.

Адреса

The Bellettini
1115 108th Ave NE, Bellevue
425-450-0800

North Bellevue Community Center
4063 148th Ave NE, Bellevue
425-452-7681

LA Fitness — Kelsey Creek
15053 Main St, Bellevue
425-698-2575

LA Fitness — Renton Landing
715 N Landing Way, Renton
206-922-0350

Planet Fitness — Crossroads
15600 NE 8th St, Bellevue
425-502-7826

Planet Fitness — Renton
4613 NE Sunset Blvd, Renton
425-255-5522

Planet Fitness — Issaquah
1810 12th Ave NW, Issaquah
425-395-7144



Физические упражнения и фитнес для профилактики падений

Shape Up!

Найдите свое сообщество для поддержания здоровья в King County в одном из шести участвующих в программе общественных центров и центров для пожилых людей. Программа Shape Up (Будь в форме) предоставляет взрослым людям в возрасте от 50 лет скидку на посещение групповых занятий физической активностью, чтобы вы могли начать вести активный образ жизни. Занятия физической активностью от трех до пяти раз в неделю могут помочь снизить риск падений.

Для получения дополнительной информации о программе Shape Up посетите сайт kingcounty.gov/shapeup или позвоните по номеру 206-684-4240 или 206-233-7138.

Адреса

Bitter Lake Community Center
13035 Linden Ave N, Seattle
206-684-7524

Loyal Heights Community Center
2101 NW 77th St, Seattle
206-684-4052

Burien Community Center
14700 6th Ave SW, Burien
206-988-3700

Northshore Senior Center
10201 E Riverside Dr, Bothell
425-487-2441

Mt Si Senior Center
411 Main Ave S, North Bend
425-888-3434

Sno-Valley Senior Center
4610 Stephens Ave, Carnation
425-333-4152



Физические упражнения и фитнес для профилактики падений

EnhanceFitness (EF)

EnhanceFitness (Улучшим физическую подготовку, EF) — это недорогая программа групповых физических упражнений и профилактики падений на основании подтвержденной научными исследованиями информации. Она помогает пожилым людям с любым уровнем физической подготовки стать более активными, энергичными и уверенными в своих силах.

Адреса

The Gardens at Town Square
933 111th Ave NE, Bellevue
425-502-6787

Covenant Shores
9150 Fortuna Drive, Mercer Island
206-307-3830

University House — Issaquah
22975 SE Black Nugget Rd, Issaquah
425-207-3717

Aljoya — Mercer Island
2430 76th Ave SE, Mercer Island
206-452-3195

Peter Kirk Community Center
352 Kirkland Ave, Kirkland
425-587-3360

Оценка безопасности жилья и меры по ее обеспечению

One Step Ahead (На шаг впереди) — Службы экстренной медицинской помощи King County (Emergency Medical Services, EMS)

Оценка безопасности жилья для тех, кто:

- не проживает в учреждениях с проживанием и уходом, центрах сестринского ухода, домах семейного типа для взрослых или не пользуется услугами хосписа;
- является жителем King County (за исключением Seattle);
- в возрасте 50 лет и старше;
- способен ходить без вспомогательных приспособлений;
- звонил в службу 911 в связи с падением в течение последних 6 месяцев.

Напишите по адресу fallprevention.ems@kingcounty.gov или позвоните по номеру 206-263-8544.

Средства для передвижения и вспомогательные приспособления

MSHH Donor Closet — недорогое восстановленное медицинское оборудование

409 Howell Way, Edmonds
425-712-1807

3635 S Lawrence St, Tacoma
253-327-1033

Bellevue Healthcare — средства для передвижения и медицинское оборудование в аренду или на продажу

2015 152nd Ave NE, Redmond
425-451-2842

Bridge Ministries — Meyer Medical Equipment Center — средства для передвижения с оплатой в размере посильного пожертвования

15411 NE 95th St, Redmond
425-628-1751



Bellevue Fire Department

Следите за актуальностью этой информации и храните ее в легкодоступном месте на случай, если она понадобится сотрудникам экстренных служб.

Карточка для размещения на холодильнике

Дата заполнения или обновления карточки: _____

Дата рождения _____

Имя и фамилия _____ Телефон _____

Адрес _____

Контакты для экстренных случаев

1. Имя и фамилия _____ Телефон _____

2. Имя и фамилия _____ Телефон _____

Семейный врач _____ Телефон _____

Предпочтительная больница _____

Аллергия на лекарства _____

Реанимировать? ☐ Да ☐ Нет Если нет, где находится ваше распоряжение об отказе от реанимации (Do Not Resuscitate, DNR)? _____

Принимаемые лекарства	Причина приема
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	



Bellevue Fire Department

Fire Prevention Division

425-452-6892

BellevueWA.gov/fire

fire_prevention@bellevuewa.gov

450 110th Ave NE, Bellevue WA 98004

BFD-26-76907-RU



По вопросам получения материалов в альтернативных форматах, услуг перевода или запросов на разумные изменения просим звонить не позднее чем за 48 часов по номеру 425-452-6892 (голосовая связь) или писать на электронную почту fire_prevention@bellevuewa.gov. По вопросам подачи жалоб в связи с изменениями обращайтесь к ответственному лицу City of Bellevue по вопросам Закона о защите прав граждан США с инвалидностью (Americans with Disabilities Act, ADA), раздела VI и равных возможностей по адресу ADATitleVI@bellevuewa.gov.

