Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни людей всех возрастов. Ежегодно миллионы жителей всего мира из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни. Нередки травмы и у лиц пожилого возраста.

Предотвращение травм, падений, увечий в пожилом возрасте во многом зависит от самого человека, его образа жизни, поведения и внимания.

**В этой связи рекомендуется:**

● Своевременное выявление и лечение сердечно сосудистых заболеваний, артрозов, остеопороза.

● Необходимо периодически проверять зрение и слух, чтобы своевременно заказать более сильные очки или слуховой аппарат.

● Выполнение по назначению врача в домашних условиях упражнений для тренировки равновесия и мышц, а также ежедневная ходьба.

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

● Регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.

● Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко. В зимнее время для предупреждения падений во время прогулок целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней.

● Важно правильно подбирать обувь. Она должна быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и на рифленой подошве.

● Немаловажную роль играет и мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать должна быть не ниже 60-ти сантиметров, кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел – высокими, чтобы была опора для головы. При вставании с кровати следует избегать резких движений.

● Травму нередко можно получить и во время стирки, купания, поэтому воду в ванную должны набирать родственники или обслуживающий персонал. Ванная комната должна быть оснащена поручнями, опорой и специальной скамейкой, которая крепится на краю ванны. На полу ванной комнаты обязательно должен быть постелен резиновый коврик.

● Если пожилой человек попал в больницу, его необходимо ознакомить с расположением палаты, процедурного кабинета, туалета, столовой. Пожилым людям всегда следует рассчитывать свои силы и возможности организма.

Уменьшение травматизма у пожилых людей возможно не только при условии заботы со стороны государства об этой категории населения, но и при внимательном отношении самих граждан к своему здоровью и безопасности.

**Причины травм можно разделить на внутренние и внешние.**

● Внутренние причины связаны с возрастными изменениями опорно- двигательного аппарата, органов зрения и сердечно-сосудистой системы.

● Внешние причины связаны с неправильной организацией безопасного движения, низкой безопасностью жилища, неудобной обувью, отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки) и т.п.

● Немаловажное значение имеют и такие факторы как гололед в зимний период, неровная поверхность дороги, плохая освещенность, отсутствие посторонней помощи у нуждающихся в ней людей и др.

●Прием многих лекарственных препаратов, особенно нескольких одновременно, изменяет состояние сосудистого тонуса, что нередко приводит к падению.

●В 50% случаев падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие пожилые люди получают травмы без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.

Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма. По возможности прогнозировать и предвидеть травмоопасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий.

**«Единственная красота,**

**которую я знаю, — это**

**здоровье».**

Генрих Гейне (1797-1856)



Будьте здоровы!!!



**Наши контакты:**

**Директор:**

Неплюева Виктория Валентиновна

8 (81530) 6-05-04

**Заместитель директора:**

Прилукова Елена Витальевна

8(81530)6-12-50

**Зав. отделением социального обслуживания**

**на дому граждан пожилого возраста и инвалидов:**

Назлиева Елена Константиновна

8(81551) 7-14-62

**Наш адрес:**

**184682 Мурманская область,**

**г. Снежногорск,**

**ул. Мира 5/4**

**Сайт**: plkcson.ru

**Группы ВК**: <https://vk.com/plkcson>, https://vk.com/club106850303

**Адрес электронной почты:**

plkcon@rambler.ru

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Профилактика травматизма в пожилом возрасте**



*2020 год*

*г. Гаджиево*