**Профилактика травматизма в пожилом возрасте!**

17 декабря отмечается Единый День профилактики травматизма.

Травматизм является одним из ведущих факторов, несущих угрозу утраты способности к самообслуживанию и самой жизни. Наиболее частой причиной бытового травматизма является падение. Частота падений, травм особенно возрастает при неблагоприятных погодных условиях (гололед, снегопад, туман). Несоблюдение правил дорожного движения, состояние дорог, техническая неисправность транспортных средств также влияют на степень риска получения травм. Причиной падений и травм могут стать и неудовлетворительные бытовые условия (отсутствие лифта, мусоропроводов и пр.).Частота падений существенно возрастает после 60 лет. Этому способствует развитие изменений костей – остеопороза (снижение плотности костей).

Возникновению травм способствуют также возрастные изменения центральной нервной системы, ведущие к шаткости походки, нарушению равновесия, а также нарушения мозгового кровообращения, заболевания опорно-двигательного аппарата, снижение остроты зрения, нарушение приспособления глаза к изменениям освещенности.

Однако общая черта всех травм это то, что все их можно предотвратить! Профилактика травматизма заключается:

1. В первую очередь — это диспансерное наблюдение за лицами преклонного возраста, обучение культуре быта, поведение в транспорте и на дороге, привлечение к физической лечебной гимнастике.

2. Если пожилой человек попал в больницу (новое помещение для него означает новую незнакомую обстановку), его необходимо ознакомить с расположением палаты, процедурного кабинета, туалета, столовой.

3. В коридорах больницы, в домах престарелых вдоль стен должны крепиться поручни, опора для них рекомендуется и в туалетах. Желательно чтобы поручни были и в домах одиноких пожилых людей, имеющих ограничения в передвижении.

4. Травму нередко можно получить и во время стирки, купания, поэтому воду в ванной должны набирать родственники или обслуживающий персонал. Кроме того, нужно еще учитывать то обстоятельство, что из-за низкой чувствительности кожи пожилые могут получить ожоги. В ванной обязательно должны быть поручни, опора, а также специальные скамейки, которые крепятся на краю ванной. Людям в возрасте желательно принимать душ, а не ванну. Температура воды должна быть не выше сорока градусов. Направленная на голову пожилому человеку водная струя под напором может спровоцировать инсульт — нужно помнить об этом. За моющимися обязательно должен быть присмотр. Ванную комнату изнутри не стоит закрывать. На полу обязательно должен быть резиновый коврик.

5. Лестничные площадки, квартиры, больничные палаты должны быть хорошо освещены.

6. Избежать травматизма пожилым поможет и нескользкое покрытие в помещениях.

7. Следует проверить зрение и слух пожилого человека, а при необходимости заказать более сильные очки и слуховой аппарат.

8. Обувь должна быть удобной, нескользкой, на резиновой подошве, свободной, но не спадающей с ноги.

9. Пожилым нужно помнить, что выходить на улицу в период гололеда крайне опасно, в крайнем случае, при себе нужно иметь дополнительную опору — трость. Улицу нужно переходить только в установленных местах, где имеется пешеходный переход. При поездке в автобусе необходимо принять устойчивое положение, держась за поручни.

10. Немаловажную роль играет и мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать, на которой он спит, должна быть не ниже шестидесяти сантиметров. Матрац — эластичным, подушки - небольшие, одеяло- теплым, но легким. Прикроватный столик или тумбочку нужно фиксировать, так как они нередко служат опорой, когда он встает с постели. При вставании с постели необходимо избегать резких движений. В ночное время вставать следует медленно, осторожно. Для него рекомендуется также настольная лампа. Кресла должны быть неглубокими, мягкими. Спинки кресел — высокими, чтобы для головы была опора. В комнате, где проживает пожилой человек, не должно быть лишней мебели. Родственникам также необходимо помнить, что при перестановке мебели обязательно нужно поставить человека в известность, так как пожилые передвигаются согласно выработанной привычке.

Ваше здоровье находится в Ваших руках. Будьте внимательны и осторожны!

Фельдшер-валеолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Бей Марина Фредемировна

ГУ «Брестский зонЦГиЭ»

ул.В. Хоружей,6 тел. 20 31 71