

# ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЙ

Падение — это случайное приземление на пол или другой предмет, например кровать или стул. Падением также может считаться спотыкание о какой-либо предмет, непосредственное падение или соскальзывание на землю, потеря равновесия и хватание за какую-либо поверхность или предмет, чтобы не упасть на землю. Вы можете думать, что в силу своего возраста или общего состояния здоровья до постановки диагноза рака вы не были подвержены риску падения. **Диагноз рака и (или) его лечение могут привести к повышению риска падения.** Во время вашего пребывания в Roswell Park и по возвращении домой мы стремимся помочь вам предотвратить риск падений и обеспечить вашу безопасность.

Вы можете полагать, что падение не причинит вам сильного вреда. Для человека, проходящего лечение рака, падение может иметь тяжелые последствия и привести к серьезной травме, задержке лечения или госпитализации.

## При каких обстоятельствах повышается риск падения?

- **Слабость и усталость.** При нормальной походке человек держится прямо, выпрямившись, руки опущены вдоль тела и свободно двигаются. Лечение рака, в том числе хирургическое вмешательство, химиотерапия и облучение, может стать причиной усталости и слабости, что приводит к трудностям при ходьбе или к неустойчивой походке.
- **Побочные эффекты.** Некоторые препараты влияют на зрение, слух и равновесие.
- **Нейропатия.** Нервы, поврежденные в результате лечения, могут вызывать онемение, покалывание или боль в ногах и руках, что затрудняет ходьбу и стояние.
- **Предметы в доме,** из-за которых вы можете поскользнуться или споткнуться.
- **Небезопасная обувь.** К примеру: свободные тапочки, шлепанцы, сандалии без задников, скользкие носки.
- **Вы падали в течение последних 3 месяцев или с момента последнего визита к врачу.**
- **Вы не пользуетесь ходунками или тростью или опираетесь на стойку капельницы при ходьбе.**



**Если вы подвержены риску падения, то на время пребывания в клинике Roswell медсестра/медбрат наденет вам на руку желтый браслет. Таким образом вас смогут обезопасить во время визита.**

## Что делать в случае падения?

- Если рядом никого нет, и вы чувствуете, что теряете равновесие или вот-вот упадете, постарайтесь опуститься на землю, сползая по стене.
- Если вы считаете, что могли получить серьезную травму при падении дома, **немедленно позвоните по номеру 911.**
- Если вы не можете встать, а телефона нет в пределах досягаемости, подползите к телефону или дотянитесь до него и позвоните. Чтобы помочь себе встать, можно также подползти к тяжелому предмету мебели (например, дивану).
- После падения **НЕ** вставайте быстро. Сделайте несколько вдохов, чтобы стабилизировать свое состояние. Затем медленно примите сидячее положение. **Если у вас закружилась голова, НЕ вставайте!** По возможности позовите на помощь. Если голова **НЕ** кружится, **медленно** поднимитесь и встаньте.
- Вставая, проверьте свое тело на наличие травм и **немедленно** позвоните в свою клинику по месту жительства, чтобы сообщить о падении. Если вы не знаете номер телефона своей клиники, позвоните в Roswell Park по номеру **716-845-2300** или по бесплатному номеру **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)**. Вам зададут несколько вопросов о падении и симптомах. На основании ваших ответов и симптомов вам дадут соответствующие рекомендации.
- Если вы упали во время пребывания в клинике Roswell, немедленно позвоните на помощь или отправьте за помощью ухаживающее за вами лицо. Если вы находитесь в стационаре и кнопки вызова нет под рукой, громко крикните, чтобы кто-нибудь услышал вас и сразу же пришел на помощь.

# Как я могу предотвратить падение?

	Стационар	Клиника	Дома
<p>После предшествующих падений</p> 	<p>Используйте СИГНАЛЬНЫЙ ФОНАРИК, чтобы позвать нас, когда вам нужно встать или сходить в туалет, <b>особенно когда вы впервые встаете с постели. ДОЖДИТЕСЬ</b> помощи!</p>	<p>Приходите на приемы с ухаживающим за вами лицом, которое поможет вам передвигаться.</p>	<p>В ванной или душе используйте коврики, нескользящие полоски и поручни. Возможно, вам также понадобится табурет или стул в душе, чтобы вы могли сидеть во время купания.</p>
<p>При использовании трости или ходунков</p> 	<p><b>ВСЕГДА</b> сообщайте нам, если вы чувствуете головокружение, слабость, дезориентацию или теряете равновесие.</p>	<p>Приходите на приемы с ходунками или тростью. У парадного входа в больницу есть инвалидные кресла. Парковку обслуживают парковщики. Если вы припарковались у пандуса и вам нужно инвалидное кресло, позвоните по номеру <b>716-845-5718</b> (с пн. по пт. с 6:30 до 18:30, в сб. и вс. с 8:00 до полудня). При посещении клиник в Амхерсте и Ниагара-Фолс позвоните заранее, и вас встретят у дверей с инвалидным креслом.</p>	<p>Трость, ходунки или инвалидное кресло должны быть всегда под рукой. Пользуйтесь ими всякий раз, когда встаете, даже для перемещения на короткие дистанции.</p>
<p>При нетвердой походке</p> 	<p>При ходьбе используйте очки, слуховые аппараты, трость, ходунки, костыли или брекеты (опоры) для ног.</p>	<p>Держитесь за поручни в ванной, они помогут удержаться на ногах. Если вам нужна помощь в ванной, поищите звонок, чтобы позвать на помощь.</p>	<p>Расчистите дорожки от лишних вещей. Уберите все предметы, мебель и ковры, о которые можно споткнуться. Немедленно вытирайте разлитую жидкость. Следите, чтобы домашние животные не мешали вам передвигаться по дому.</p>
<p>Носите правильную обувь — легкую и удобную, с нескользящей подошвой и каблуком не выше 1 дюйма (2,5 см), на шнурках или липучках для надежной фиксации ноги и задником на пятке. Не носите мягкие тапочки, шлепанцы, свободные носки и не ходите босиком. Держите предметы, которыми часто пользуетесь, под рукой. Обеспечьте во всех помещениях достаточное освещение.</p>			
<p>При головокружении</p> 	<p>Если вы долгое время лежали, прежде чем вставать, посидите несколько минут на краю кровати, стула или смотрового стола. Это поможет предотвратить головокружение при резкой смене положения. Если вы чувствуете головокружение или слабость, <b>ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ.</b></p>		
<p>При установленной капельнице</p> 	<p><b>НЕ</b> опирайтесь на стойку капельницы, чтобы помочь себе встать. Чтобы встать, оттолкнитесь руками от матраса или стула. Если вы теряете равновесие, <b>ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ.</b></p>		
<p>При приеме лекарств</p> 	<p>Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом о том, какие лекарства могут вызывать головокружение, влиять на равновесие или координацию.</p>		

У вас проблемы с ходьбой, устойчивостью или равновесием? Попросите направить вас на физиотерапию (ФТ). Активные движения снижают риск падений.