

## 50 Ways to Guard Against Falling

### How to Guard Against Falling

1. Strong hip and leg muscles are important in preventing falls. Staying active keeps them strong. One activity that helps strengthen leg muscles is to stand up and sit down during TV commercials.
2. The muscles that lift your foot off the gas pedal are the same muscles that help your toes clear the floor when you step forward. Tapping your foot to the beat of music helps to keep those muscles strong. Also, be sure to alternate and tap your other foot, too.
3. If you use a mobility device such as a cane, walker or wheelchair, be sure it is easily accessible.
4. Any furniture that you may lean on for support should be non-moveable.
5. Are your carpets getting thread-bare? Be sure to guard against catching a toe in a loose thread. Worn areas in the carpet can also be hazardous. Ask a family member or friend to check the carpet for you if your vision is poor.

## 50 способов что нужно сделать, чтобы не упасть

### Как предотвратить падения

1. Сильные мышцы бедра и голени играют важную роль в предотвращении падения. Активный образ жизни способствует сохранению сильных мышц. Например, если несколько раз встать и сесть во время показа телевизионной рекламы, то это помогает укреплению мускулатуры ног.
2. Одни и те же мышцы работают, когда вы снимаете ногу с педали газа и когда вы поднимаете пальцы стопы с пола, чтобы сделать шаг вперед. Постукивание ногой по полу в такт музыке помогает укреплению этих мышц. Не забывайте это делать обеими ногами.
3. Если вы передвигаетесь с помощью палки, ходунка или используете кресло-каталку, то нужно сделать так, чтобы до них можно было легко дотянуться.
4. Мебель, на которую вы можете опереться для устойчивости, должна оставаться неподвижной.
5. Облезает ли ворс с коврового покрытия у вас дома? Следите за тем, чтобы пальцем ноги не попасть в петлю. Облысевшие участки коврового покрытия тоже могут явиться причиной несчастного случая. Если у вас плохое зрение, то попросите кого-нибудь из родственников или знакомых осмотреть ковровое покрытие.

6. Having the telephone outlet near your bed or chair can prevent getting your foot or cane caught in the cord if you're in a hurry to answer a call.
7. Many people fall because they slide on newspapers on the floor. If you have been reading a magazine or a newspaper, and need to get up from the chair in which you've been sitting, fold the papers and stuff them between the cushions and the armrest.
8. If you use a mobility device such as a cane or walker, be sure that it is the correct height. You will be much safer and the device will be easier to use.
9. When going from room to room, some people use touch to get a "fix" on their environment. Touch the wall or a piece of non-moveable furniture.
10. Remove all throw rugs. Be sure that your bathroom rug has a rubber backing on it to prevent it from slipping under your feet.
11. If your mobility is a little shaky, and you live alone, carrying a cordless phone with you is a good idea. A tummy-pouch works well for this. If you use a walker, tie a round potato chip box on the walker so you can easily carry the phone with you.
12. Raising your furniture at a level that is reasonable for your height may help you in sitting down and getting up more easily. Putting thick wooden blocks under the legs may help.
13. Use a night light. Many people fall while reaching for a light switch in the dark and over-extending their reach because they misjudged the distance.
14. Be sure your bedding is out of the way when the bed is turned down so you will not trip on the bed clothes.

6. Гнездо для подключения телефона должно находиться рядом с кроватью или креслом, чтобы не зацепиться ногой или палкой за шнур, когда вы спешите подойти к телефону.
7. Многие случаи падений вызваны тем, что человек поскользнулся на валяющейся на полу газете. Если вы читали газету или журнал, а потом вам нужно встать с кресла, в котором вы сидели, то сверните газету и засуньте ее между подлокотником и сидением.
8. Если вы ходите с ходункам или палкой, то нужно, чтобы они были подогнаны для вас по высоте. Это обеспечивает вам большую безопасность, и ими гораздо легче пользоваться.
9. Многие люди, когда они ходят из комнаты в комнату, трогают вещи руками, чтобы убедиться, что все в порядке. Старайтесь касаться стены или мебели, которая будет оставаться неподвижной при прикосновении к ней.
10. Уберите все коврики и дорожки. Коврик, который лежит у вас в ванной комнате, должен быть на резиновой основе, чтобы он не скользил у вас под ногами.
11. Если вы живете одни и двигаетесь не очень уверенно, то совсем неплохо, если у вас будет при себе радиотелефон, для которого не нужен шнур. Для этой цели можно приспособить сумку-пояс. Если вы пользуетесь ходунком, то к нему можно прикрепить круглую коробку из-под картофельных чипсов, а в нее вставить телефон, чтобы вы могли носить его за собой.
12. Мебель в комнате можно приспособить к вашему росту, чтобы вам было удобнее вставать и садиться. Для этого можно под ножки подложить толстые деревянные блоки.
13. Включайте ночной свет. Многие люди падают, когда они пытаются добраться до выключателя в темноте и тянутся слишком далеко, не сумев правильно оценить расстояние.
14. Расстилая кровать, убедитесь в том, что постельное белье не свисает на пол, чтобы за него не зацепиться.

15. Using a raised toilet seat may make coming to a standing position easier.
16. Use non-slip treads in the tub or shower.
17. Be sure hallways and areas around the bed and chairs are uncluttered.
18. For safety when taking a shower, sit on a bath bench and use a detachable shower head.
19. Install and use tub grab bars for safety when getting out of the tub. (A detachable type of grab bar that fits over the side of the tub and is attached securely is perfectly safe.) There are specially designed grab bars for older tubs which have rolled edges.
20. Be sure that lighting is adequate in all areas of your home, including the hallways and the bathroom.
21. Eliminate surfaces which glare in the light, such as a high-gloss linoleum floor in front of a picture window. Hanging a sheet curtain to diffuse the light is safer and easier on the eyes.
22. Many falls are related to medicine. Medicines, whether over-the-counter or prescribed, should be gathered together and brought to your next doctor visit. Some medicines work against each other and cause dizziness or confusion. Let your doctor know about everything that you're taking.

15. Если использовать более высокое сидение для туалета, то вам будет легче встать.
16. Поверхность дна ванны или пола в душе нужно покрыть протектором, чтобы на ней нельзя было поскользнуться.
17. Коридоры и проходы, а также места вокруг кровати и кресел не должны быть захламлены.
18. Когда вы принимаете душ, то будет гораздо безопаснее, если вы используете сидение для ванны и ручной душ.
19. Нужно установить поручни на ванной и всегда, для большей безопасности, держаться за них, когда вы входите в ванну и выходите из нее. (Для этой цели прекрасно подходят поручни съемного типа, которые можно установить, надежно закрепив их на стенке ванны). Выпускаются поручни, специально рассчитанные на ванны более старого образца со стенками с закругленными краями.
20. Все места в вашем доме должны иметь хорошее освещение, в том числе прихожая, ванная комната и туалет.
21. Нужно сделать так, чтобы не было поверхностей, которые сильно отсвечивают, когда на них попадает свет, например, блестящий линолеум на полу перед большим венецианским окном. Если повесить рассеивающую свет гардину, то опасность уменьшится, и это будет легче для глаз.
22. Многие падения связаны с приемом лекарств. Нужно собрать все принимаемые вами лекарства, как продаваемые свободно так и полученные по рецепту врача, принести их на следующий прием и показать врачу. Некоторые лекарственные средства вступают во взаимодействие друг с другом, вызывая головокружение и спутанность сознания. Доктор должен знать обо всех лекарственных средствах, которые вы принимаете.

23. To prevent medicine errors, be sure that you have the visual ability to read the label before you leave the pharmacy. If you have difficulty organizing and maintaining an accurate medicine schedule, use a medicine organizer, and get help either from your doctor or home health nurse.
24. If you tend to be forgetful, ask a family member or neighbor to help you remember important things such as taking medicine and eating meals. This will also help to prevent falls which occur when blood glucose drops too low. Prescribed medicine may have been based on your weight at the time of the prescription. If your weight changes, the dosage may now be incorrect for you.
25. Poor nutrition is the cause of many problems, including weakness or confusion. Both of these can increase your risk of falls.
26. Do you have to climb to reach objects on the upper shelves of the cupboards? If you store lightweight items on the top and heavier items on the bottom, you can use an extended reacher to retrieve over-head items without climbing on a step stool.
27. Do you get dizzy if you have to bend over to reach low items? If possible, use a chair and sit down before bending over. Make sure you recover from any dizziness before standing again.
28. Be sure that your clothes fit you well. People have been known to fall because of ill-fitting footwear or baggy trousers.
23. Во избежание ошибок, связанных с лекарствами, вы должны иметь при себе все необходимое, чтобы, не выходя из аптеки, прочесть этикетку. Если вам трудно точно соблюдать схему приема лекарств, то можно использовать специально предназначенный для этого пенал, и попросить либо врача, либо приходящую на дом медсестру помочь вам с этим.
24. Если вы страдаете забывчивостью, то попросите родственника или соседа напоминать вам о важных вещах, например, принять лекарство или поесть. Это поможет предупредить падения, которые возникают из-за того, что в крови падает содержание сахара. Доза прописанного вам лекарства может быть определена врачом в зависимости от вашего веса в момент назначения лекарства; если ваш вес изменился, то может оказаться, что назначенную вам дозу нужно откорректировать.
25. Неполноценное питание является причиной многих проблем, включая общую слабость и спутанность сознания, которые увеличивают риск падения.
26. Приходится ли вам пользоваться стулом или стремянкой, чтобы доставать предметы с верхних полок кухонных шкафов? Если вы будете ставить на верхние полки легкие предметы, а на нижние – тяжелые, то вы, – вместо того, чтобы встать на стремянку, – сможете доставать предметы с верхней полки, используя длинную ‘доставалку’.
27. Кружится ли у вас голова, когда вы нагибаетесь, чтобы достать лежащие внизу предметы? Всегда, когда возможно, сначала нужно сесть на стул, а потом только нагнуться. Совершенно необходимо, чтобы головокружение полностью прекратилось перед тем, как выпрямиться.
28. Одежда и обувь должны быть удобны и соответствовать вашему размеру. Известно много случаев, когда люди падали из-за неудобной обуви или мешковатых брюк.

29. It is safer to wear shoes with a back instead of slippers. Slippers don't offer enough support. Women who are used to wearing high heels may be safer in shoes with a little wide heel.
30. Do you need to go up and down stairs in your home? If so, you should have a hand rail on both sides of the stairway, especially if one side of your body is weaker than the other.
31. Be sure that your hand rails are attached securely to the wall.
32. When someone falls on the stairs, it is most often because they missed the last step. Two tips which may be helpful are:
- Put the bathtub-type non-slip tread on the hand rail to give yourself a tactile warning that you're at the last step.
  - Put a strip of white tape across the edge of the last step as a visual clue.
33. If you are weak and frail, and absolutely must go up or down stairs, you may be safer if you side step up or down the stairs, keeping both hands on the rail.
34. Confidence plays a big role in falls. If people are afraid they will fall, they protect themselves by becoming increasingly sedentary and restrictive in their activities. This, in turn, leads to deconditioning and weakness, and that can cause falls. Rather than restrict your activities, go with a group for safety and help.
35. If you live alone, your family may feel more comfortable if you wear an emergency alert system around your neck. This would ensure that you would be found even if you did fall and could not get to a phone.
29. Гораздо меньше опасности, если вы, вместо шлепанцев, будете ходить в обуви с задником. Шлепанцы не обеспечивают достаточной опоры. Женщины, которые привыкли к обуви на высоком каблуке, будут в большей безопасности, если они перейдут на обувь с низкими и более широкими каблуками.
30. Нужно ли вам дома спускаться и подниматься по лестнице? Если нужно, то перила должны быть с обеих сторон лестницы, особенно если у вас одна сторона тела более слабая, чем другая.
31. Нужно, чтобы крепление перил к стенке было надежным и прочным.
32. Падения на лестнице чаще всего происходят из-за того, что люди не замечают последнюю ступеньку. Предлагаем 2 совета, как этого избежать:
- наклеить на поручень такой такой же шероховатый протектор, как в ванной, чтобы вы знали наощупь, что это последняя ступенька лестницы;
  - в качестве зрительного сигнала наклеить поперек последней ступеньки лестницы полоску белой бумаги.
33. Если вы чувствуете себя слабым и хрупким, а вам абсолютно необходимо подняться или спуститься по лестнице, то для вас такой спуск или подъем будет более безопасен, если вы будете спускаться или подниматься боком, держа за перила обеими руками.
34. Люди часто падают из-за неуверенности в себе. Из-за страха упасть, они защищают себя переходом на сидячий образ жизни и ограничением физической активности. Это в свою очередь приводит к потере формы, физическому ослаблению организма, а затем и к падениям. Вместо того, чтобы ограничивать физическую активность, будьте активны в группе, где вы будете чувствовать себя более уверенно.
35. Если вы живете одни, то ваши родственники будут меньше беспокоиться, если вы будете носить на шее сигнальное устройство срочной помощи. Оно будет служить гарантией того, что вы не останетесь без помощи, если вы упадете и не сможете добраться до телефона.



36. Join a walking group. This has been shown to improve balance and reduce falls.
37. A slow walking speed has long been linked with risk of falls. A slow walking speed leads to shuffling. When you shuffle, there is a greater risk of your toe catching on something causing you to trip. Walk at the quickest speed that is comfortable for you.
38. If you use a wheelchair, be sure that the wheels are locked before transferring.
39. Some head positions can cause dizziness by kinking certain arteries. Call your doctor if you become dizzy when you extend your neck, or when you turn your head to either side.
40. When coming to a standing position, stand more slowly to avoid the feeling of blacking out.
41. If you have incontinence during the night, put a commode near the bed so that you don't have to try to get the toilet in a hurry when you are sleepy.
42. If you are afraid to take a bath for fear of falling, ask your doctor for help in getting professional advice on how to safely do this activity.
43. Normal changes occur with age which can lead to falls. Take charge of what you can do to make yourself safer so that you don't become confined to your living area, and become weaker.
44. Don't over-reach, especially when standing up.
36. Запишитесь в группу ходьбы. Доказано, что она способствует укреплению способности удерживать равновесие и уменьшает риск падений.
37. Давно известно, что медленная ходьба увеличивает риск падения. Медленная ходьба приводит к формированию шаркающей походки. Если вы идете и шаркаете ногами, то увеличивается риск того, что вы можете зацепиться за что-нибудь и упасть. Старайтесь ходить как можно быстрее при условии, что вы при этом чувствуете себя комфортно.
38. Если вы пользуетесь креслом-каталкой, то не забывайте заблокировать колеса перед тем, как встать или сесть в нее.
39. У вас может возникнуть головокружение при некоторых положениях головы, и это происходит потому, что при этом возникает воздействие на некоторые артерии. Позвоните врачу, если у вас возникает головокружение при вытягивании шеи или при поворотах головы в сторону.
40. Вставайте с места медленно, чтобы у вас не возникло ощущение, что вы теряете сознание.
41. Если вам приходится ходить в туалет ночью, то поставьте переносной унитаз около кровати, чтобы вам, в полусонном состоянии, не пришлось бы спешить в туалет.
42. Если вы боитесь мыться из-за боязни упасть в ванной, то спросите у врача о том, кто может дать вам профессиональный совет, чтобы сделать этот процесс безопасным.
43. Нормальные возрастные изменения могут привести к падениям. Сделайте все возможное, чтобы сделать свою жизнь более безопасной, при этом не ограничивая свою жизнь только стенами дома, отягощая тем самым свое состояние и становясь еще более слабым.
44. Не тянитесь за предметами, которые вы не можете достать, особенно если вы стоите в полный рост.

45. Ask for help if you need it rather than risk falling by trying to do something that may be unsafe for you.
  46. Reporting a fall to a health care provider will not result in restricting your independence, but rather, will help you to get the services you need to prevent falling again.
  47. Of all falls, 85 percent occur in the home. Home health nurses and therapists will work with you to make your home safe. A doctor's order is necessary for this. Many times this care is covered by Medicare or private insurance.
  48. Many people fall when looking over their shoulders. If you are unsteady, use a non-moveable object for support before looking over your shoulder.
  49. Making a 360-degree turn is another area where many falls occur. Turn slowly to be safe. If using furniture for support, be sure that it is heavy and non-moveable.
  50. Your loving pet may be the cause of a fall. Don't allow your dog to jump on you. Consider using automatic feeders and water dispensers. Sit on a chair beside the kitty litter box when cleaning it, rather than bending over since that may cause dizziness.
45. Лучше попросить, чтобы вам помогли, чем рисковать падением, пытаясь сделать то, что может оказаться опасным для вас.
  46. Если вы скажете врачу или медсестре, что вы упали, то это не приведет к ограничению вашей независимости, а наоборот, вы сможете получить необходимую помощь, чтобы этого больше не случилось.
  47. 85% случаев падений случаются дома. Приходящие на дом медсестры и физиотерапевты помогут сделать ваш дом более безопасным. Для этого нужно получить разрешение врача. Во многих случаях стоимость этого покрывает частная страховка или Medicare.
  48. Многие люди падают, когда они смотрят через плечо. Если вы не чувствуете себя уверенно, то держитесь за то, что останется неподвижным, когда вы оглядываетесь через плечо.
  49. Разворот на 360 градусов часто сопровождается падением. Поворачиваться нужно медленно. Если вы держитесь за мебель, то она должна быть тяжелой и оставаться неподвижной.
  50. Любимое домашнее животное может спровоцировать падение. Не позволяйте собаке прыгать на вас. Подумайте о том, чтобы перейти на автоматические кормушки и поилки. Если вам нужно привести в порядок кошачий туалет, то лучше это делать сидя на стуле, а не сгибаясь, потому что иначе у вас может возникнуть головокружение.