



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Рекомендации пациентам после выписки, выданые Центром неотложной помощи и клиникой симптоматической терапии: падения

В этом материале представлены рекомендации пациентам после выписки в случае падений и способы предотвращения падений, выданые Центром неотложной помощи (UCC) и клиникой симптоматической терапии (SCC).

## Падения

Падения представляют серьезную опасность для здоровья. Вы подвержены риску падений.

### Что делать, чтобы предотвратить падение:

- позовите на помощь, если вы чувствуете потерю равновесия, слабость или головокружение;
- при необходимости используйте вспомогательные

средства, такие как трости, ходунки, стулья для душа или кресло-коляску;

- ознакомьтесь с тем, что вас окружает;
- примите во внимание препятствия, такие как коврики, игрушки, лестницы, скользкие или неровные поверхности;
- носите удобную обувь на резиновой подошве, например, кроссовки.

### **Что делать при падении:**

- сохраняйте спокойствие;
- попробуйте определить, пострадали ли вы и получили ли травму;
- если вы думаете, что можете встать безопасно, попробуйте встать;
- если вы получили травму или не можете встать самостоятельно, попытайтесь обратиться за помощью;
- если никто не может помочь, постарайтесь принять удобное положение и дождитесь прибытия кого-то, кто сможет вам помочь;
- сообщите семье и друзьям, что вы упали.

После падения свяжитесь со своей лечащей командой

центра MSK или обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи, особенно если вы принимаете лекарства для разжижения крови или ударились головой. Ваша лечащая команда может направить вас в региональную клинику симптоматической терапии (SCC) или в Центр неотложной помощи (UCC).

Проконсультируйтесь с лечащей командой центра MSK после выписки.

Для получения дополнительной информации зайдите на веб-сайт [www.mskcc.org/pe/avoid\\_falling](http://www.mskcc.org/pe/avoid_falling)

Информацию по этому и многим другим вопросам можно найти в образовательной библиотеке центра MSK для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, по адресу [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Urgent Care Center and Symptom Care Clinic Nursing Discharge Instructions: Falls - Last updated on March 21, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center