



Рекомендации по предотвращению падений Для пациентов и членов их семей



МЕУХЕДЕТ
Это высший класс

***3833**

meuhedet.co.il

Падения в пожилом возрасте

Падения являются одной из основных причин снижения функциональных возможностей и ухудшения качества жизни в пожилом возрасте.

Каждый третий человек старше 65 лет падает как минимум один раз в год, а среди людей старше 80 лет - каждый второй падает один или несколько раз в год.

Большинство падений происходит в знакомой домашней обстановке. Часть падений приводит к переломам и ограничению подвижности. Человек, который уже падал, может бояться повторного падения и поэтому избегать активности и уменьшать свою самостоятельность.

С помощью простых мер можно предотвратить падения.

Ванная комната и туалет

- Предпочтительнее принимать душ в душевой кабине. Рекомендуется мыться сидя на стуле.
- Используйте жидкое мыло - твёрдое мыло может выскользнуть из руки и привести к падению.
- Немедленно вытирайте мокрый пол, чтобы избежать скольжения.
- Перед выходом из душа тщательно вытритеесь.

Средства безопасности

- Установите нескользящий резиновый коврик в душевой или ванне.
- Установите прочные поручни в душе, ванне и туалете (желательно после консультации со специалистом).
- Используйте устойчивый стул в душе или ванне.
- При необходимости используйте специальное устройство для повышения высоты унитаза, чтобы облегчить вставание и садиться.
- Рекомендуется установить дома кнопку экстренного вызова.

Освещение

- Установите яркое, но не ослепляющее освещение.
- Поставьте лампу возле кровати в пределах досягаемости.
- Используйте ночное освещение в коридорах и туалете. Особенно важно, чтобы путь из спальни в туалет ночью был свободным и хорошо освещён.

Лестницы

- Убедитесь, что лестницы в вашем доме прочные, целые и хорошо освещены (почините повреждённые ступени).
- Уберите с лестницы посторонние предметы и убедитесь, что перила устойчивы с обеих сторон. Держитесь за перила при подъёме и спуске.
- Рекомендуется покрасить край ступени ярким цветом.
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице медленно.
- Снимайте очки для чтения при подъёме и спуске по лестнице.

Безопасная ходьба

- Носите устойчивую, удобную обувь с закрытой пяткой.
- Рекомендуется низкий широкий каблук и подошва, предотвращающая скольжение.
- Не ходите в носках или колготках.
- Избегайте ходьбы в шлёпанцах или "кроссах".

Использование вспомогательных средств

- Если ваша походка неустойчива, используйте для безопасности трость или ходунки.
- Проконсультируйтесь с физиотерапевтом или эрготерапевтом для правильного подбора высоты трости или ходунков.
- Следите, чтобы резиновый наконечник на основании трости или ходунков был целым и не изношенным.

Физическая активность

Физическую активность можно начинать в любом возрасте!

- Желательно выполнять упражнения, включающие четыре компонента физической формы: укрепление мышц, развитие выносливости, гибкость, координацию.
- Рекомендуется консультация с физиотерапевтом.

Рациональное использование лекарств

- Сообщайте врачу, медсестре или фармацевту обо всех лекарствах, которые вы принимаете, и уточняйте, нет ли риска при их сочетании.
- Если вы принимаете лекарства, вызывающие головокружение или сонливость, скорректируйте свою активность.

Контроль зрения и слуха

- Плохое зрение может приводить к падениям. Поэтому регулярно проверяйте зрение и заранее подготовьте список важных телефонных номеров, написанный крупным и чётким шрифтом.
- Слуховая система - одна из важнейших систем для повседневного функционирования. Ухо выполняет двойную функцию: помимо слуха, оно отвечает за чувство равновесия.
- Хороший слух позволяет получать акустическую информацию из окружающей среды, воспринимать звуки и сохранять равновесие.
- Снижение слуха с возрастом:
 - уменьшает участие в социальных мероприятиях
 - повышает риск депрессии и тревоги
 - влияет на когнитивные способности
 - снижает физическую активность
 - повышает риск падений (примерно в 1,4 раза)
- Важно проходить осмотр у врача-отоларинголога не реже одного раза в два года после 65 лет и выполнять проверку слуха.
- При выявлении стойкого снижения слуха рекомендуется подобрать слуховые аппараты и вспомогательные устройства - это также может положительно повлиять на устойчивость и равновесие.

Коррекция питания

- Важно соблюдать сбалансированное питание, включая витамины и минералы для укрепления костей, а также поддерживать нормальный вес тела (ни недостаточный, ни избыточный), поскольку это также влияет на предотвращение падений.
- Рекомендуется средиземноморская диета, основанная главным образом на натуральных, минимально обработанных продуктах. Такая диета богата веществами, необходимыми организму.
- При необходимости рекомендуется консультация с диетологом.

С пожеланиями крепкого
здоровья!