

Важно знать – падения можно предотвратить!

Рекомендации, приведённые далее, помогут Вам поддерживать высокий уровень личной безопасности дома и вне его и предотвратить падения.

Несколько фактов о падениях пожилых людей:

- каждый третий пожилой человек падает по меньшей мере один раз в год;
- существенная часть падений приводит к переломам;
- часто люди падают и получают травмы дома;
- можно предотвратить падения, занимаясь физической активностью, создав безопасную среду и предприняв другие необходимые шаги.

Распространённые причины падений:

- опасные места в доме;
- понижение устойчивости и равновесия;
- понижение силы и мышечной массы (саркопения);
- непроизвольная потеря веса;
- ухудшение зрения и/или слуха;
- побочные эффекты лекарств.

Падения можно предотвратить при помощи 4 простых действий Способы защититься от падений (каждый пункт будет подробно описан по отдельности ниже):

- повысить уровень безопасности в доме;
- регулярно заниматься физической активностью;
- следить за правильным питанием и достаточным количеством жидкости;
- проконсультироваться с врачом касательно правильного приёма лекарств;
- следить за зрением и слухом;
- использовать вспомогательные приспособления, способствующие безопасности;
- обращаться к врачу за консультацией и для диагностики возможных заболеваний в следующих случаях:
 - если вы падали больше двух раз за последний год;
 - если после падения вам потребовалась медицинская помощь (включая госпитализацию);

- если вам трудно ходить и/или удерживать равновесие – если этого не было раньше, или если трудности при ходьбе и/или удерживании равновесия усилились.

Это поможет вам сохранить независимость и высокое качество жизни!

Повысить уровень безопасности в доме:

Следующие рекомендации, разделённые, для вашего удобства, согласно комнатам в доме, помогут вам повысить уровень вашей личной безопасности. Желательно также проконсультироваться со специалистом в этой сфере в вашей больничной кассе.

Ванная и туалет:

Что нужно делать:

- лучше купаться в душевой кабине, а не в ванне, потому что это безопаснее;
- желательно пользоваться жидким мылом, потому что твёрдое мыло может выпасть из рук и привести к падению;
- желательно вытереться перед тем, как выходить из душевой кабины или из ванны;
- чтобы не поскользнуться, вытирайте мокрый пол незамедлительно;
- не закрывайте дверь в ванную или в туалет изнутри, для того, чтобы вам можно было оказать помощь в случае необходимости. Желательно, чтобы дверь открывалась в наружную сторону.

Вспомогательные приспособления для повышения уровня безопасности:

- установите внутри душевой кабины или ванной резиновый клеящийся коврик для предотвращения падений;
- установите резиновый клеящийся коврик также и на выходе из душевой кабины или ванной;
- желательно положить на всей территории ванной комнаты плитку, предотвращающую падения;
- для вашей безопасности, установите устойчивые ручки, за которые можно держаться, в душевой кабине, в ванной и возле туалета. Для того чтобы правильно и безопасно их расположить, важно проконсультироваться по этому вопросу с трудотерапевтом, физиотерапевтом или иным специалистом, который прошёл специальное обучение по этому вопросу;
- во время купания в душевой кабине или в душе, желательно сидеть на устойчивом пластмассовом стуле;
- при необходимости, пользуйтесь устойчивым возвышением для унитаза, которое поможет вам садиться на унитаз и вставать.

Жилые комнаты (салон, спальня и тд):

Безопасное расположение вещей:

- необходимо убрать с пола вещи и электрические и телефонные провода, чтобы не наткнуться на них и не упасть;
- телефон должен быть в доступном и удобном месте. Желательно пользоваться беспроводным телефоном;
- прикрепите ковры к полу специальным клеящим средством, или вовсе не используйте их, потому что вы можете наткнуться на край ковра и упасть;
- мебель должна быть расположена таким образом, чтобы она не препятствовала проходу. Также важно закрывать ящики и дверцы шкафов;
- пользуйтесь устойчивой мебелью.

Следите за достаточным освещением в комнате:

- свет должен быть достаточно ярким, но не ослепляющим;
- возле кровати должна быть лампа, которую удобно включить;
- следует включать ночники в проходах и в туалете;
- особенно важно следить за тем, чтобы проход из спальни в туалет был свободен и освещён ночью.

Двигайтесь осторожно:

- вставайте с кровати или со стула медленно. Если вы будете вставать быстро, у вас может закружиться голова, и вы можете упасть.

Кухня:

Правила безопасности и осторожности:

- располагайте вещи, которые вы используете ежедневно, таким образом, чтобы их легко было достать;
- просите других людей помочь вам, если нужно подняться высоко – не взбирайтесь самостоятельно на стремянку или на стул;
- чтобы не поскользнуться, незамедлительно вытирайте мокрый пол и убирайте остатки пищи;
- будьте осторожны во время приготовления и разогрева пищи, чтобы избежать несчастных случаев и ожогов.

Ступеньки (внутри дома и вне дома): Ступеньки должны быть:

- устойчивыми и целыми (следует починить разбитые ступеньки);
- на них не должны находиться какие-либо посторонние предметы;
- с устойчивыми, и желательно установленными с двух сторон перилами;
- хорошо освещёнными.
- Желательно окрасить край ступеньки заметным цветом.

Двигайтесь осторожно:

- не спешите, поднимаясь или спускаясь с лестницы;
- когда вы спускаетесь по ступенькам, всегда снимайте очки для чтения.

Физическая активность

Рекомендуется заниматься физической активностью в течение не менее 30 минут, и не менее 5 раз в неделю.

Рекомендуемые виды физической деятельности:

- ходьба;
- упражнения для поддержания тонуса мышц, гибкости и способности удерживать равновесие;
- упражнения тай-чи – было доказано, что они особенно эффективны для предотвращения падений;
- иные виды деятельности, которые доставляют вам удовольствие, как, например, танцы и плавание.

Для того, чтобы не упасть во время ходьбы, носите удобную, устойчивую обувь, закрытую сзади, с широким и низким каблуком и с подошвой, предотвращающей скольжение.

Для получения указаний по вопросам повышения подвижности, удержания равновесия и поддержания тонуса мышц, желательно проконсультироваться с физиотерапевтом или иным специалистом в этой области.

Преимущества физической активности:

- воздействует на общее состояние организма;
- укрепляет мышцы и кости;
- улучшает самочувствие и повышает качество жизни.

Регулярно занимайтесь физической активностью, так как это лучшая защита от падений!

Правильное питание

- следите за правильным питанием и достаточным количеством жидкости;
- для здоровья необходимо есть разнообразные продукты из всех групп продуктов (зерновые, бобовые, овощи и фрукты, рыбу, птицу и мясо, яйца, молоко и молочную продукцию, жиры);
- не пропускайте приёмы пищи, потому что это может вызвать слабость и головокружение;
- пейте 8-10 стаканов воды или иных безалкогольных напитков в день, особенно в жаркие дни;
- избегайте алкогольных напитков.

Правильный приём лекарств:

- принимайте лекарства разумно;
- сообщайте лечащему врачу о всех принимаемых вами лекарствах – включая лекарства, которые продаются без рецепта врача, и «натуральные» лекарства;
- выясните у врача:
 - все ли лекарства необходимы;
 - есть ли у лекарств побочные эффекты;
 - не опасно ли сочетать различные лекарства;
- Если вы принимаете лекарства, вызывающие головокружение или сонливость, не занимайтесь деятельностью, которая может привести к падению.

Следите за вашим зрением и слухом:

- проверяйте зрение не реже, чем раз в два года. Из-за плохого зрения можно упасть;
- проверьте, не нужно ли вам подобрать очки;
- проверьте, нет ли иной проблемы с глазами, например, катаракты или глаукомы;
- проверяйте слух не реже, чем раз в два года;
- ухудшение слуха может быть опасным, например, если вы переходите проезжую часть и не слышите приближающихся автомобилей. Если у вас есть слуховой аппарат – не забывайте им пользоваться.

Вспомогательные приспособления для повышения уровня безопасности при передвижении:

- используйте при передвижении специальные приспособления для повышения уровня безопасности;
- если вы ходите неустойчиво, используйте палку или ходунки;
- проконсультируйтесь с физиотерапевтом касательно подходящей вам высоты палки или ходунков;
- следите за тем, чтобы резина на конце палки или ходунков была целая и неизношенная;
- сегодня существуют множество самых различных приспособлений, которые могут помочь вам одеваться, работать на кухне и тд. Для получения дополнительной информации и подбора необходимых вам приспособлений, проконсультируйтесь с трудотерапевтом.

Если вы упали:

- заранее запишите важные номера телефонов крупным, разборчивым почерком, и храните этот список возле телефона;
- в случае необходимости, заранее установите в доме кнопку экстренной помощи и носите её на шее или на запястье, чтобы вы могли нажать на неё, если упадёте;
- если вы упали, не спешите вставать сразу, сначала проверьте, что вы не пострадали;
- вызовите помощь, при необходимости.

Не позволяйте вашему страху падений мешать вам вести активный образ жизни. Ведение неактивного образа жизни увеличивает вероятность падений. Ведите активный образ жизни!