

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ СРЕДИ ЛИЦ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

По оценкам экспертов более 33 % людей старше 65 лет страдают от падений. Полученные в результате падений травмы снижают качество жизни пожилого человека, главным образом влияя на его зависимость от посторонней помощи.

Причины падений в пожилом возрасте можно разделить на две большие группы. Во-первых, это непродуманная организация безопасного движения: неудобная обувь, неправильно подобранные очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки), низкая безопасность жилища (наличие порогов, скользкие полы, незакрепленные края ковров, посторонние предметы на полу).

Во-вторых, это возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, органа зрения, центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, в результате которых возможно появление головокружения, нарушения координации и потери равновесия. Пожилой человек может не увидеть препятствия или не суметь его перешагнуть.

Какими бы ни были причины, необходимо их учитывать, чтобы предотвратить падение.

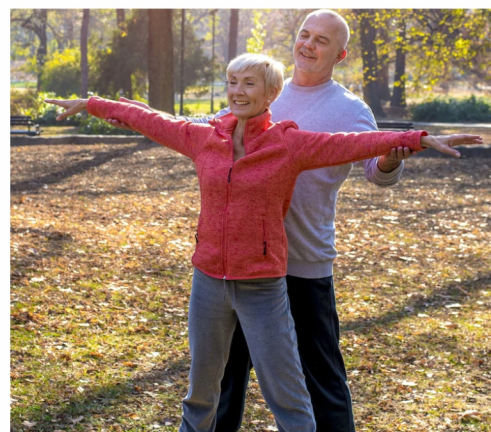


Меры по профилактике падений

Регулярные физические нагрузки

Физические нагрузки необходимы для укрепления мышц, суставов и связок, повышения выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оптимальные виды физической активности – ходьба, в том числе скандинавская ходьба с палками, плавание, лыжные прогулки, велопогулки. Занимайтесь не менее 30 минут в день 5 раз в неделю (150 минут в неделю) в темпе, который не вызывает одышки.

Но учтите, если много лет вы не катались на велосипеде, то лучше не начинать, так как это может привести к падению. Если желание очень сильное, то попросите близких вас подстраховать, пока не восстановятся навыки.



Рациональное питание

Для поддержания мышечной массы употребляйте достаточное количество белка, наиболее полезным источником которого являются рыба, птица, кролик, куриный белок и молочные продукты. Молочные продукты (творог, сыр, йогурт) так же являются источником кальция, который необходим для крепости костей, зубов и работы мышц.



Прием витаминов

С целью профилактики остеопороза и укрепления костей необходим кальций, в качестве источника которого можно использовать биологически активные добавки в дозе 1000-1200 мг/день. Для лучшего усвоения кальция принимайте одновременно витамин Д в дозе 800-1000 мг/сутки.



Прием лекарственных средств

При одновременном приеме нескольких препаратов (больше 5) могут развиваться нежелательные реакции, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться в безопасности их совместного приема.

Организация безопасного быта

Так как большую часть времени пожилой человек проводит дома, организуйте безопасное пространство:

- 1 Поднимите максимально высоко кровать для комфортного подъема с постели;
- 2 Уберите с пола посторонние предметы, включая провода и ковры, межкомнатные пороги, о которые можно споткнуться;
- 3 Включите у кровати ночник и продумайте освещение до туалета для ночного времени;
- 4 Оборудуйте душевую комнату и туалет поручнями и нескользящими ковриками;
- 5 Храните предметы первой необходимости в доступном месте, чтобы исключить использование табуретов и стремянок;
- 6 Носите дома и на улице обувь с задником на нескользящей подошве;
- 7 Используйте при необходимости исправные и правильно подобранные вспомогательные средства для передвижения: трость, ходунки, костыли и т.п.



Всегда носите при себе мобильный телефон, чтобы можно было позвонить в случае падения, если не сможете встать.

Попросите детей, внуков или знакомых запрограммировать кнопки быстрого дозвона, чтобы быстро и без труда позвонить близкому человеку, социальному работнику, в службу спасения или вызвать «Скорую помощь». Эти же номера напишите на бумаге и повесьте на видное место.

Что делать, если Вы упали и не можете подняться?

- 1 Позовите на помощь.
- 2 Если Вы дома одни, позвоните родственникам или в службу спасения 112. Важно, чтобы мобильный телефон был всегда с Вами или Вы могли дотянуться до телефона с пола.
- 3 Если Вы не можете сесть, стяните с кровати, дивана, кресла покрывало, подушки, полотенца, одежду. Укутайтесь или обложитесь ими, чтобы не замерзнуть, пока ждете помощь.