

Каждый год тысячи пожилых людей падают, многие из них получают серьезные травмы и переломы. Падения происходят по разным причинам, предотвратить многие из них в ваших силах.

Не считайте падения «нормой» для пожилого человека. Сообщайте о них врачу и подумайте, что вы можете сделать для их предотвращения.

Почему у пожилых людей повышается риск падения?

Потому что с возрастом

- ❖ уменьшается мышечная сила, снижается скорость реакции и способность удерживать равновесие,
- ❖ ухудшается зрение и слух,
- ❖ развиваются хронические заболевания, которые повышают риск падения (например, нарушения мозгового кровообращения, болезни позвоночника и крупных суставов ног).

В результате даже для вполне здорового пожилого человека небольшое препятствие, например, загнутый край ковра или необходимость подняться на бордюр могут привести к падению с тяжелыми последствиями.



Регулярная физическая активность и физические упражнения являются важнейшим методом профилактики падений.

Важно, чтобы физическая активность была регулярной. Рекомендуются занятия умеренной интенсивности, не менее 3—5 раз, общей длительностью не менее 150 минут в неделю, каждый эпизод - не менее 10 минут.

Лучше подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить удовольствие (прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.). Не нужно ставить нереальных задач и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть доступным, соответствовать возможностям и состоянию здоровья.

Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» — они значительно снижают риск падений.

Прикрепите острый наконечник или шипы к трости для надежной фиксации на скользкой и неровной поверхности.

Для предотвращения падений выполняйте упражнения на равновесие не менее 3 дней в неделю (см. специальную памятку)



Прием лекарств

Очень важно правильно применять лекарственные препараты, так как прием большого числа лекарств может привести к повышению риска падений. Особенно опасны снотворные и успокаивающие средства, средства, снижающие внимание.

Обязательно сообщайте врачу о всех лекарствах, которые Вы принимаете, а лучше приносите с собой на прием и показывайте. Иногда врач может отменить лекарственные средства, даже те, к которым Вы привыкли и долго принимали, чтобы снизить риск падений и переломов.

Остеопороз и витамин Д

Остеопороз, который с возрастом приводит к усилению хрупкости костей, может протекать незаметно для человека. Самое опасное последствие остеопороза — переломы.

Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.



Безопасный быт



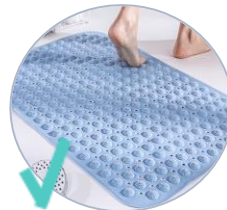
Дом должен быть обустроен так, чтобы можно было свободно передвигаться.

Уберите предметы с пола, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и т.д.). Сверните провода или прикрепите их к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться.

Следите, чтобы ничто не загромождало проход. Следует убрать ковры и коврики или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча.

Ванная комната — место повышенного риска падений. Положите на пол ванной комнаты и в душе нескользящий коврик. Оборудуйте пространство рядом с ванной и унитазом поручнями.

Для пожилых людей предпочтительнее использовать душ без стенок и бортиков на полу. При необходимости укрепите на унитазе специальное сиденье, которое регулируется по высоте.



Неправильно подобранная обувь повышает риск падений.

Неправильно подобранной считается обувь с каблуком, высота которого превышает 4,5 см; обувь без задника; обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45°; полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве.

Ходьба босиком или в обычных носках в закрытых помещениях также повышает риск падений. Домашняя обувь должна быть нескользящей.

Установите светильник в спальне так, чтобы его легко было включить, не вставая с кровати.

Мебель должна быть удобной высоты и устойчивой. Высота кровати должна быть удобной, чтобы вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня коленей.

Специальные поручни для кровати помогут сделать вставание более удобным и безопасным.



Снижение зрения



Ежегодно проходите обследование у офтальмолога.

При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки, сочетающие линзы с разными диоптриями.

В первые дни или недели после коррекции зрения (например, новые или впервые выписанные очки, оперативное вмешательство) может повышаться риск падений.

Вспомогательные средства

При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, которые должны быть правильно подобраны. Эти приспособления значительно снижают риск падений, позволят легче передвигаться по дому и чаще выходить из дома для прогулок и по делам. Уделите внимание их удобству и правильному подбору.



ИЗБЕГАЙТЕ:

- самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей;
- становиться на стремянки и стулья.

Если Вы упали и не можете подняться

Позовите на помощь. Если Вы дома одни, подползите к телефону и позвоните родственникам или в службу спасения **112**. Важно, чтобы хотя бы до одного телефона можно было бы дотянуться с пола, или чтобы мобильный телефон был всегда с Вами.

Если Вы не можете сесть, стяните с кровати, дивана, кресла покрывало, подушки, полотенца, одежду. Укутайтесь или обложитесь им и, чтобы не замерзнуть.

Желаем вам здоровья!

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

- Для тренировки равновесия нужно выполнять упражнения не менее трех дней в неделю.
- Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, не реже двух дней в неделю.

Структура упражнений



Разминка (разогрев)

Может состоять из легких потягиваний, гимнастических или физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьба). Это важная переходная фаза, позволяющая скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к физической нагрузке. Длительность 5—10 минут.

Активная фаза

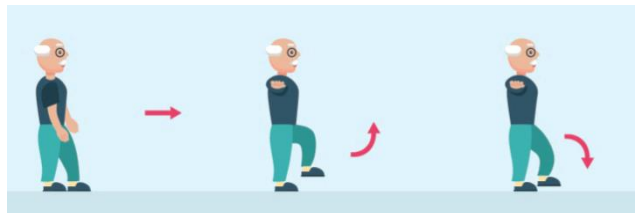
Это фаза сердечно-сосудистая или аэробная, длительностью 10—60 минут.

Период остывания

Упражнения такие же, как и при разминке. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком прерывании физической нагрузки. Длительность 5—10 минут.

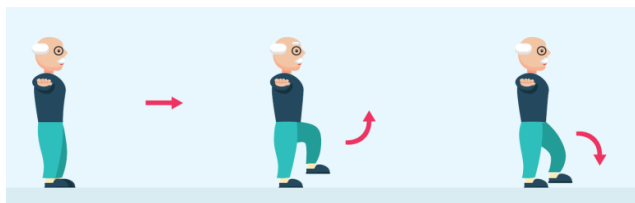
Ходьба с пятки на носок

- Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкасаться или почти соприкасаться.
- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Таким же образом меняйте ноги, делая шаги вперед.
- Сделайте 20 шагов.



Балансирование при ходьбе

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



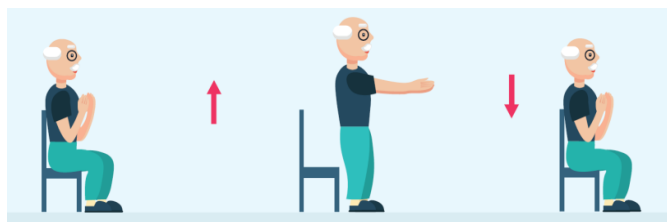
Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10—15 секунд.
- Повторите 10—15 раз на одной ноге, затем на другой.



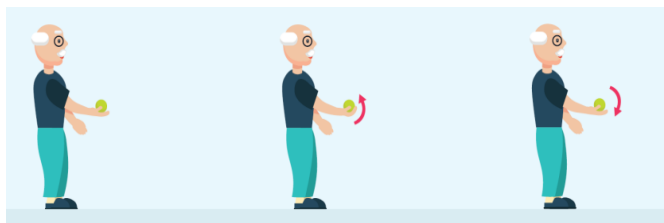
Приседания со стулом

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
- Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимайтесь.
- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
- Повторите 10—15 раз.



Работа с эспандером или мячом

- Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.
- Медленно сжимайте мяч в руке на 3—5 секунд.
- Медленно разожмите руку.
- Повторяйте по 10—15 раз каждой рукой.



Упражнения для рук

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.
- Ноги на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5-1,5кг, поднимите и согните руки в локтях на 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10—15 раз.

