



Профилактика падений, как организовать безопасный дом!

Главный внештатный специалист гериатр МЗ Красноярского края: Руководитель гериатрического центра, врач-гериатр, врач-терапевт КГБУЗ «Красноярский краевой госпиталь для ветеранов войн».

Леонова Мария Ивановна,

моб. 8-913-560-98-62

e-mail: nmi@kkgvv.ru



Падение

► **Падение** – происшествие, при котором человек внезапно оказывается на земле или на другой низкой поверхности, за исключением случаев, являющихся следствием нанесенного удара, потери сознания, внезапного паралича или эпилептического припадка. Падения в пожилом и старческом возрасте являются одним из **главных гериатрических синдромов (ГС)**, определяющих прогноз жизни и автономности пациента независимо от последствий. Падения тесно связаны с другими ГС. Падения предотвратимы. Профилактика падений является неотъемлемой частью ведения пациента пожилого и старческого возраста.



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ



Важные вопросы, на которые стоит ответить всем

- ✓ Пали ли вы за прошедший год?
- ✓ Переживаете ли вы о том, что можете упасть?
- ✓ Есть ли у вас ощущение неустойчивости при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактики

Что нужно сделать?

- ✓ Не бойтесь просить о помощи. Обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими и лечащим врачом
- ✓ Обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом
- ✓ Ежегодно посещайте врача-окулиста. Замените мультифокальные очки на несколько монофокальных очков для разных ситуаций
- ✓ Если у вас есть проблемы со слухом, посетите врача-сурдолога
- ✓ Позаботьтесь о безопасности своего дома
- ✓ Носите удобную нескользящую обувь с задником на невысоком каблуке
- ✓ Питайтесь полноценно
- ✓ Будьте активны. Регулярно делайте упражнения на тренировку баланса и мышечной силы

Факторы риска падений



Неустойчивая походка



Плохое зрение и/или слух



Хронические заболевания, недержание мочи



Прием лекарственных средств, повышающих риск падений



Небезопасное обустройство дома, повышающее риск падений





Содержание

1. Десять главных причин падений и что с ними делать?
2. Рекомендации по обустройству дома пожилого человека.
 - Общие рекомендации
 - Обустройство ванной комнаты
3. Общие рекомендации для пожилых
4. Выводы





Десять главных причин падений и что с ними делать?

1. Мышечная слабость
2. Нарушение походки и равновесия
3. Остеопороз
4. Изменение чувствительности в ногах, ведущее в уменьшению повседневной активности
5. Прием 5 и более лекарственных средств
6. Снижение зрения
7. Болевой синдром
8. Нарушение памяти
9. Депрессия, снижение настроения
10. Небезопасный быт



Мышечная слабость. «Если ноги не держат», а в руках нет силы чтобы подняться или предотвратить падение

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия. Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет ваше состояние. Убедитесь, что ваш рацион включает необходимое количество белка, а также 1,5–2 литра жидкости.







Отказ от вредных привычек

- ▶ Курение, алкоголь
- ▶ Малоподвижный образ жизни





Нарушение походки и равновесия

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, которые должны быть правильно подобраны. Обратитесь к врачу за консультацией. Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» или «зимоходы» — они значительно снижают риск падений. Если вы замечаете, что у вас случаются эпизоды головокружения, учащения сердцебиения, вы теряете сознание или находитесь в «предобморочном» состоянии — обратитесь к лечащему врачу.





- ▶ Если у вас уже случались падения, рекомендуется использовать бедренные протекторы — для профилактики перелома бедренной кости.





Основан в 1946г.

Остеопороз

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Остеопороз может протекать незаметно для человека. Опасное следствие остеопороза — переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника. Последние могут возникать совсем незаметно для человека и, как правило, дают о себе знать в виде хронической боли в спине.
- ▶ **Обратите внимание!**
- ▶ Снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет считается одним из клинических проявлений остеопороза. Для диагностики остеопороза и контроля эффективности лечения используется рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей). Проконсультируйтесь с лечащим врачом, проверьте уровень витамина Д и кальция крови. При необходимости пройдите рентгеновскую денситометрию (измерение плотности костей). Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.





Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Если Вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений. Убедитесь, что Ваш рацион питания полноценен. При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ).
- ▶ Если Вы курите, немедленно откажитесь от курения.





Некоторые лекарственные средства, ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться. Не принимайте самостоятельно не рекомендованные вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.





Снижение зрения

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями).





Болевой синдром, боли в суставах и мышцах

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ При появлении болей как можно раньше обратитесь к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуются длительное медикаментозное и немедикаментозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто облегчают боль.



Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция. Пожилой человек может путать, забывать правила дорожного движения, быть невнимательным при передвижении по улице и дома

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг.



- ▶ Уточнить элементы когнитивного тренинга:
- ▶ решение кроссвордов, логических задач, заучивание стихов.
- ▶ Для относительно сохранных – освоение компьютерной грамотности, игра на музыкальных инструментах.
- ▶ Для родственников – обращение к ресурсам сайта «MEMINI».





Основан в 1946г.

<https://memini.ru/>



Врачи в вашем городе

Вопросы врачу

Общение

Справочник

Тесты

Упражнения

Опросы

Фристайл

Социалка

Информация на данном сайте носит ознакомительный характер и не может рассцениваться в качестве замены медицинской услуги и обращения к врачу. Для постановки правильного диагноза, выбора необходимых методов диагностики и лечения, применимых лекарственных средств следует обратиться на очный прием к врачу.

Метки

- центры
- уход
- пансионаты
- наука
- социальные выплаты
- лечение
- профилактика
- патронажные службы
- управления
- болезнь Альцгеймера
- диагностика
- факторы риска
- инсульт
- мой случай
- факты
- прокат
- лежачий больной
- такси
- аптеки
- Деменция

[Вход](#) [Регистрация](#)



Алексей Кортнев

О проблемах бабушкиного кота



Татьяна Лазарева

О потерянной бабушкиной чашке



Юрий Стоянов

О бабушке-пирате



в проекте
Моя бабушка - Яга

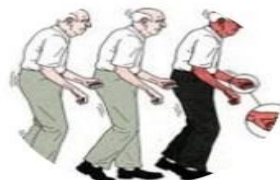
Скачайте сборник необычных сказок



Шкала апатии (для опроса ухаживающих)

Апатия, говоря простым языком, - это резкое снижение интереса к любым занятиям, безынициативность, отсутствие воли к достижению результата, ...

[Читать дальше](#)



Шкала UPDRS-5 (оценка паркинсонизма)

Оценка паркинсонизма Оценка паркинсонизма необходима для



6СIT: надежный тест для выявления деменции

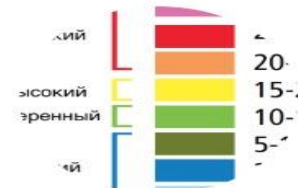
Тест из 6 заданий для когнитивного скрининга (6СIT) был разработан в 1983 году и с тех пор считается одним из наиболее удобных и надежных ...

[Читать дальше](#)



Шкала апатии (самооценка)

Апатия - характерное для многих пациентов с деменцией состояние безразличия, равнодушия



Калькулятор риска сердечно-сосудистых нарушений

Этот калькулятор риска сердечно-сосудистых нарушений был разработан учеными из Новой Зеландии. Он учитывает ключевые факторы развития ...

[Читать дальше](#)



Корнельская шкала депрессии

Шкала создана для диагностики депрессии у пожилых пациентов

Активация Windows
Чтобы активировать \



Поддержание когнитивных функций

- ▶ Шахматы
- ▶ Логические игры, задачи
- ▶ Хорошее настроение
- ▶ Разгадывание сканвордов, кроссвордов





Если пожилой человек проживает один!

- ▶ Рекомендовано направлять пациентов пожилого и старческого возраста на консультацию к специалистам по социальной помощи с целью выявления потенциально корригируемых проблем социального характера, а также рекомендовать обращаться в центры социального обслуживания для организации досуга и повышения социальной активности





Депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Важна поддержка со стороны семьи и общества.
При необходимости обратитесь к психотерапевту или
врачу-гериатру.







Социальная активность

- ▶ Походы в театр, на выставки
- ▶ Общение с друзьями и родственниками





Увлечения

- ▶ Чтение книг
- ▶ Садоводство
- ▶ Рукоделие
- ▶ Прослушивание приятной музыки





Небезопасный быт

- ▶ *Что следует делать?*
- ▶ Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Об этом подробнее далее.



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

Кухня

Самоотключающиеся бытовые электроприборы (чайник, утюг)

Регулярная проверка газового и электрического оборудования

Еженедельная ревизия продуктов в холодильнике

Высота ПОЛОК в пределах роста

Обувь для дома на нескользкой подошве, с задником, без каблука, с противоскользящей стелькой внутри



Ванная комната

Поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины

Стул со спинкой для приема душа

Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине

Жилые комнаты

Стул устойчивый, удобной высоты, с подлокотниками и спинкой



Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами

Будьте внимательны: домашние животные могут стать **причиной падений**





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- ▶ Чтобы домашняя обстановка была удобной и безопасной для пожилого человека, нужно обратить внимание на некоторые моменты:
- ▶ • Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой. • Уберите с пола все посторонние предметы (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.).
- ▶ • Освободите проходы. Передвигаться по дому должно быть удобно.



- Если у Вас в доме есть лестница:
 - ▶ – установите перила по обе стороны лестницы;
 - ▶ – прикрепите противоскользящие полосы на каждую ступень и отметьте ярким цветом пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома, чтобы их было хорошо видно;
 - ▶ – убедитесь, что лестница хорошо освещена и нет риска споткнуться.
 - ▶ • Ковры и коврики представляют большую опасность — пожилые люди зачастую спотыкаются о загнутшиеся или плохо прилегающие к полу края. Следует убрать ковры и коврики или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча.





- ▶ Сверните провода (кабели) (например, от ламп, телефона, удлинителей) или прикрепите их к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться.



- ▶ Проверьте высоту кровати — пожилому человеку должно быть удобно вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня колен.
- ▶ Установите светильник в спальне таким образом, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати.





Рекомендации по обустройству ванной комнаты

- ▶ **Ванная комната — место повышенного риска падений. До 70% падений происходят именно там!**
- ▶ 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.
- ▶ По возможности установите ванную с боковой дверью.
- ▶ При необходимости укрепите на унитазе специальное сиденье, которое регулируется по высоте.





ВАЖНО !!!

- ▶ Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле каждого телефона в доме.
- ▶ Телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если вы (или ваш пожилой родственник) упадете и не сможете подняться.
- ▶ Если вы пользуетесь мобильным телефоном, носите всегда мобильный с собой, даже находясь дома (например, повесьте его на шею). Тогда вам не надо будет торопиться к нему через весь дом, когда он зазвонит, а если упадете и не сможете встать — сможете позвонить.
- ▶ Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае падения и невозможности подняться.
- ▶ Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны вашего лечащего врача, близких родственников и друзей, в нужный момент они подскажут важную медицинскую информацию.
- ▶ Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, другие личные документы.



ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА

101

ПОЛИЦИЯ

102

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

103

АВАРИЙНАЯ ГАЗОВАЯ

104

**ЕДИНАЯ
СЛУЖБА
СПАСЕНИЯ**

112



ЧЕГО НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ?

- ▶ Не стремитесь сами доставать предметы с верхних полок и антресолей.
- ▶ Не становитесь на стулья, приставную лестницу — используйте устойчивую стремянку.





Не используйте в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног





ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОНАМ В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

Ванная комната	Кухня	Спальня	Коридор
• посмотрите и оцените, как пожилой человек входит и выходит в ванную или душевую кабинку	• проследите за тем, чтобы вода из-под крана не разбрызгивалась, вокруг раковины и на полу не оставалось луж	• кровати или диваны должны быть высокими, с которых удобно вставать, сидя на которых ноги смогут доставать до пола	• убедитесь, что дорога хорошо освещена и нет риска споткнуться
• на полу в ванной и душевой положите противоскользящие коврики	• обсудите установку датчиков дыма	• установите светильник в спальне таким образом, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати	• если в доме есть лестница, установите перила по обе ее стороны, прикрепите противоскользящие полосы на каждую ступень и попросите кого-нибудь отметить яркой краской пороги и края всех ступенек
• установите поручни над ванной в зависимости от того, какая нога поднимается легче	• уберите с пола все посторонние предметы: миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.		
• установите поручни возле унитаза • установите поворотное сиденье в ванну			

ЧТО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ?

Технологии

- ✓ Регистратор падения
- ✓ Устройство экстренного вызова (тревожная кнопка)
- ✓ Устройство определения местоположения (gps)
- ✓ Светящиеся насадки для ключей и других мелких предметов
- ✓ Камера видеонаблюдения для дома
- ✓ Светильники с датчиками движения



Подарки для поддержания физической формы

- ✓ Стабилоплатформа для тренировки равновесия
- ✓ Абонемент для занятий физкультурой (тай-чи, скандинавской ходьбой, йогой и др.)
- ✓ Шагомер



Простые предметы для безопасности

- ✓ Накладка с шипами для зимней обуви
- ✓ Зимняя насадка с острым концом для трости



Что еще важно

- ✓ Позаботьтесь о помощи в выполнении повседневных дел
- ✓ Главное – будьте на связи и дарите свое внимание





- ▶ Мы вместе рассмотрели несколько полезных и несложных для выполнения рекомендаций. Соблюдая их, можно оставаться активным, здоровым и счастливым.

Желаем нам всем здоровья!



**Благодарю за
внимание !!!**