



ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

Почему с возрастом повышается риск падения?

С возрастом уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, снижается зрение и скорость реакции. В результате даже для вполне здорового человека пожилого возраста небольшое препятствие, например, необходимость подняться на бордюр, спотыкание о незамеченный из-за недостаточной освещенности предмет на полу или загнутый край ковра, могут привести к падению с тяжелыми последствиями.

Пожилые люди часто принимают большое количество лекарств, как по назначению врача, так и по собственной инициативе. Некоторые лекарства могут повышать риск падений, поэтому обязательно информируйте врача о всех лекарствах, которые вы принимаете.

Причинами падений могут быть и некоторые заболевания – нарушения ритма сердца, нарушения мозгового кровообращения и другие. Но значительно чаще падения пожилых людей происходят по более простым перечисленным выше причинам.

Падения – не обязательный спутник пожилого человека. Падения можно и нужно предотвращать!



Регулярная физическая активность и физические упражнения являются важнейшим методом профилактики падений. Физическая активность подразумевает ходьбу, прогулки не менее 30 минут в день, плавание, работу в саду и по дому и т.д. Необходимо не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности в неделю, каждый эпизод должен быть не менее 10 минут. Для предотвращения падений необходимо выполнять упражнения на равновесие не менее 3 дней в неделю. Для повышения мышечной силы необходимы силовые упражнения 2 и более дней в неделю (но не 2 дня подряд). Полезны упражнения для укрепления голеностопного сустава. Хронические заболевания не являются противопоказанием умеренным физическим нагрузкам, но лучше их выполнять под контролем специалиста-инструктора по лечебной физкультуре.



Зрение и очки. Регулярно (не менее 1 раза в год) проверяйте зрение и меняйте очки при необходимости. Не носите очки с бифокальными линзами.



Безопасный быт. Наведите дома порядок: уберите с пола предметы, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и т.д.). Следите, чтобы ничто не загромождало проход. Где это возможно, рекомендуется устранить пороги. Мебель (кровати, кресла), унитаз должны быть удобной высоты и устойчивы. Уберите ковры или закрепите их края скотчем. Используйте нескользкие коврики в ванной. Установите поручни, особенно в санузле. Освещение должно быть достаточным и легко включаться, не вставая с кровати. Если вы встаете ночью в туалет, оставляйте на ночь ночник для освещения пути.



Не закрывайтесь в ванной или в туалете.



Заведите привычку всегда носить мобильный телефон с собой, чтобы можно было позвонить, если вы вдруг упадете и не сможете встать. Запрограммируйте кнопки быстрого звонка на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи». Установите хотя бы один телефонный аппарат таким образом, чтобы вы могли дотянуться до него, не поднимаясь с пола.



Обувь. 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 градусов; полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве. Если у вас имеются деформации стопы, обратитесь в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат вам ходьбу и сделают походку более устойчивой.



Вспомогательные средства. Если вам рекомендовано пользоваться тростью, ходунками – не отказывайтесь. Эти приспособления значительно снижают риск падений и дадут вам возможность легче передвигаться по дому и чаще выходить из дома для прогулок и по делам. Уделите внимание их удобству и правильному подбору.



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.



Витамин Д. У многих людей с возрастом развивается дефицит витамина Д, что усиливает мышечную слабость, затруднения при ходьбе и поддержании равновесия, повышает риск падений и переломов. Принимайте витамин Д после консультации с врачом.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ?

- Не паникуйте. Оставайтесь спокойным и постарайтесь понять, получили ли вы травму.
- Медленно повернитесь и постарайтесь сесть. Медленные движения предотвратят головокружение.
- Осмотритесь и найдите ближайшую стабильную опору – кресло, кровать, диван – желательно, стоящие на ковре. Подползите к нему. Не пытайтесь встать в ванной, где пол может быть мокрым и скользким.
- Если можете, встаньте сначала на одно колено, потом на другое.
- Встаньте, опираясь на более сильную ногу. Используйте для опоры устойчивое кресло, кровать, кушетку, диван.
- Осторожно повернитесь и сядьте.

ЧТО ДЕЛАТЬ, 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 ими, чтобы не замерзнуть.





В повседневной суете так приятно отвлечься, и пройти какой-нибудь тест...
Можно взглянуть на себя по-новому и интересно провести время с близкими и друзьями.



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru

ВЫБЕРИТЕ КЛЮЧИ И УЗНАЙТЕ, ЧТО ТАИТ ВАШЕ ПОДСОЗНАНИЕ



1

2

3

4

5

6

Если раньше вы не проходили аналогичные задания, ознакомьтесь с требованиями к их выполнению:

- Сосредоточьте все свое внимание на выборе ключа.
- Рассмотрите все изображения не более 5-10 секунд.
- Выберите тот ключ, который вам понравился больше остальных.
- Узнайте, на что указывает ваш результат.

Если вы затрудняетесь с выбором, представьте, что этим ключом вам нужно открыть старую шкатулку, в которой находится для вас послание.

Точность полученного результата после прохождения психологического теста по рисункам напрямую зависит от того, насколько вам удалось сосредоточиться и визуализировать картинку.

Выберите номер своего варианта ответа, и узнайте, на что он указывает:

- 1 Такое изображение выбирают прагматики.**
Эти люди не отличаются богатой фантазией и не любят мечтать. Зато они могут похвастаться хорошими аналитическими способностями, рациональным подходом к делу и исполнительностью.
- 2 Признак недоверчивого и слегка неуверенного в себе человека.**
Чтобы найти подход к подобной личности нужно быть предельно откровенным и тактичным. Такие люди любят комплименты и падки на похвалу. Воспользуйтесь этим.
- 3 Выбор консерватора.**
Такой человек чтит и соблюдает все традиции, негативно относится к переменам и долго присматривается к окружающим, прежде чем раскрыться. При этом он последователен в своих поступках и надежный.
- 4 Такой вариант ответа выбирают мечтатели и фантазеры.**
Они обладают творческим складом ума и способностью нестандартно подходить к решению вопросов.
- 5 Указывает на склонность к гуманитарным наукам, и богатый творческий потенциал.**
Такой человек ранимый и впечатлительный. Часто переживает по поводу общественного мнения и не любит находиться в центре внимания.
- 6 Этот выбор свидетельствует о развитой интуиции и богатом внутреннем мире.**
Такие люди часто увлекаются астрологией и гаданиями, верят в предсказания и потусторонний мир.

С ЗАБОТОЙ О СТАРШЕМ ПОКОЛЕНИИ

«Есть только два способа прожить свою жизнь.
Первый – так, будто никаких чудес не бывает.
Второй – так, будто все на свете является чудом».

Альберт Эйнштейн



Вы точно умеете творить чудеса!

Только вдруг вы забыли об этом своём умении?

Нужно вспомнить!

К вам пришли внуки? Включайтесь с ними в игру.
Пофантазируйте, сочините сказку, нарисуйте или вылепите её героев.

Приготовьте что-то вкусное. То, что давно собирались, но всё откладывали...
Пригласите близкого человека на чудесное чаепитие!

У Вас бессонница? Это повод встать и посмотреть в окно. Смотреть,
как падает снег или идёт дождь, падают с деревьев листья...

Посмотрите старые фотографии.
Экскурс в прошлое без машины времени – это ли не чудо?

Сходите на природу, пусть это будут даже ближайший парк
или небольшая аллея около дома.

Позвоните близкому человеку.

Поощрите себя за что-то или просто так, из любви к себе...
Спросите себя: «Чего мне хочется?» Возможно, это что-то совсем простое,
как чашка вкусного чая, налитая в любимую кружку и неспешно выпитая...
У Вас нет любимой кружки? А хорошо бы обзавестись такой чудесной вещью.

Заботьтесь о своем эмоциональном состоянии,
психологическое здоровье – это важно.

