

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЯ



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.

Факторы риска падения:

- неврологические, сердечно-сосудистые заболевания и другие ограничивающие функции состояния;
- побочные реакции на лекарства;
- низкий уровень подвижности, когнитивных способностей, зрения и др.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ПАДЕНИЯ:

1. Регулярная физическая активность и физические упражнения подразумевает ходьбу, прогулки не менее 30 мин. в день, плавание, работу по дому и т.д. Необходимо не менее 150 мин. физической активности умеренной интенсивности в неделю (упражнения на равновесие не менее 3 дней в неделю; для повышения мышечной силы – 2 и более дней в неделю (но не 2 дня подряд); для укрепления голеностопного сустава). Хронические заболевания не являются противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но их лучше выполнять под контролем инструктора по лечебной физкультуре.

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

3. Организуйте безопасный быт. В доме должен быть порядок, устойчивая и удобной высоты мебель, достаточное освещение. На ночь оставляйте ночник.

4. Всегда носите мобильный телефон с собой, чтобы можно было позвонить, если Вы вдруг упадете и не сможете встать. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи».

5. Обувь должна быть правильно подобрана (высота каблука не более 4,5 см) Исключите обувь на абсолютно плоской подошве. При деформации стопы, обратитесь в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат ходьбу и сделают походку более устойчивой.

6. Рекомендуемые правильно подобранные вспомогательные средства (трость, ходунки) значительно снизят риск падения и облегчат возможность передвижения.

7. В общественных помещениях обращайте внимание на знаки «Осторожно, мокрый пол!».

8. Очень важно правильно применять лекарственные препараты, особенно снотворные и успокаивающие средства, средства, снижающие внимание. Обязательно сообщайте врачу о всех лекарствах, которые Вы принимаете. Иногда врач может отменить лекарственные средства, чтобы снизить риск падений и переломов.

9. После консультации с врачом принимайте витамин Д. У многих с возрастом развивается дефицит витамина Д, что усиливает мышечную слабость, затрудняет равновесие, повышает риск падений и переломов.

Что делать, если Вы упали?

- Не паникуйте. Оставайтесь спокойным и постарайтесь понять, получили ли Вы травму.
- Медленно повернитесь и постарайтесь сесть. Это предотвратит головокружение.
- Осмотритесь и найдите ближайшую стабильную опору. Подползите к ней. 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.
- Осторожно повернитесь и сядьте.

Что делать, если Вы упали и не можете подняться?

Позовите на помощь. Позвоните родственникам или в службу спасения 112. Важно, чтобы мобильный телефон был всегда с Вами.

Если Вы не можете сесть, укутайтесь или обложитесь подручной одеждой, одеялами чтобы не замерзнуть.



Источник:

Клинические рекомендации «Падения у пациентов пожилого и старческого возраста»

Кодирование по МКБ-10: O00/O08

Год утверждения (частота пересмотра): 2020

Возрастная категория: Взрослые

Год окончания действия: 2022

ID: 600

Разработчик клинической рекомендации:

- Общественная организация «Российская ассоциация по остеопорозу»

Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ