

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



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



В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?

Методические рекомендации

Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто – шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят по разным причинам, предотвратить многие из них в Ваших силах.

Не считайте падения «нормой» для пожилого человека. Сообщайте о них врачу и подумайте сами, что Вы можете сделать для их предотвращения у себя или у своих близких.

Пособие будет полезным для людей старшего поколения, их близких и родственников, а также специалистов по социальной работе.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» Минздрава России.

Методические рекомендации изданы в рамках реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения «Старшее поколение».

ОБОСОБЛЕННОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«РОССИЙСКИЙ ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»
ФГБОУ ВО РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КООРДИНАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗАЦИИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ
ПОМОЩИ ПО ПРОФИЛЮ «ГЕРИАТРИЯ» ОСП РГНКЦ
ФГБОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ

*В помощь пожилому человеку
и его близким*



Как избежать падений?

Методические рекомендации

ISBN 978-5-907166-60-8



9 785907 166608

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Прометей

ИЗДАТЕЛЬСТВО
Прометей

Обособленное структурное подразделение
«Российский геронтологический научно-клинический центр»
ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н. И. Пирогова
Минздрава России

Федеральный центр координации деятельности субъектов
Российской Федерации по развитию организации оказания
медицинской помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?

Методические рекомендации

Под ред. доктора медицинских наук,
профессора **О. Н. Ткачевой**



МОСКВА
2019

В 11 В помощь пожилому человеку и его близким: как избежать падений?: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. — М.: Прометей, 2019. — 28 с.

Каждый год тысячи пожилых людей падают...

Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят по разным причинам, предотвратить многие из них в Ваших силах.

Не считайте падения «нормой» для пожилого человека. Сообщайте о них врачу и подумайте сами, что Вы можете сделать для их предотвращения у себя или у своих близких.

Пособие будет полезным для людей старшего поколения, их близких и родственников, а также специалистов по социальной работе.

Методические рекомендации разработаны в обособленном структурном подразделении «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России.

Методические рекомендации изданы в рамках реализации национального проекта «Демография» и федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения «Старшее поколение».

© Коллектив авторов, 2019

© ОСП «РГНКЦ» ФГБОУ ВО РНИМУ
им. Н. И. Пирогова Минздрава Рос-
сии, 2019

ISBN 978-5-907166-60-8

1. **Ткачева О. Н.** — доктор медицинских наук, профессор, директор ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России, заведующий кафедрой болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

2. **Рунихина Н. К.** — доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по гериатрической работе ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, профессор кафедры болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

3. **Котовская Ю. В.** — доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

4. **Меркушева Л. И.** — кандидат медицинских наук, научный сотрудник лаборатории сердечно-сосудистого старения ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

5. **Розанов А. В.** — кандидат медицинских наук, руководитель Федерального центра координации деятельности субъектов Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, старший научный сотрудник лаборатории сердечно-сосудистого старения ОСП «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

6. **Аброськина О. В.** — заместитель руководителя Федерального центра координации деятельности субъектов Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

7. **Бабенко И. В.** — кандидат медицинских наук, заместитель руководителя Федерального центра координации деятельности субъектов Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской помощи по про-

филю «гериатрия» ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, научный сотрудник лаборатории общей гериатрии и нейрогериатрии ОСП «Российский геронтологический научно-клинический центр» ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

8. **Баранникова К. А.** — ведущий специалист Федерального центра координации деятельности субъектов Российской Федерации по развитию организации оказания медицинской помощи по профилю «гериатрия» ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

9. **Шарашкина Н. В.** — кандидат медицинских наук, заведующий лабораторией общей гериатрии и нейрогериатрии ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

10. **Остапенко В. С.** — кандидат медицинских наук, заведующий отделением гериатрической терапии ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, ассистент кафедры болезней старения ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

11. **Мхитарян Э. А.** — кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории общей гериатрии и нейрогериатрии ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

12. **Маневич Т. М.** — кандидат медицинских наук, научный сотрудник лаборатории нейрогериатрии и когнитивных нарушений ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

13. **Ховасова Н. О.** — кандидат медицинских наук, доцент кафедры болезней старения ФДПО ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, старший научный сотрудник лаборатории заболеваний костно-мышечной системы ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

14. **Наумов А. В.** — доктор медицинских наук, профессор кафедры болезней старения ФДПО ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, заведующий лабораторией заболеваний костно-мышечной системы ОСП РГНКЦ ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России

Дорогие друзья!

Каждый год тысячи пожилых людей падают...

Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят по разным причинам, предотвратить многие из них в ваших силах.

Не считайте падения «нормой» для пожилого человека. Сообщайте о них врачу и подумайте сами, что вы можете сделать для их предотвращения у себя или у своих близких. Надеемся, этим пособием мы вам поможем.



ПРОБЛЕМА ПАДЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Падения — самый распространенный и серьезный бытовой несчастный случай у пожилых людей. Почти треть людей старше 65 лет и половина людей старше 80 лет, по крайней мере, один раз в год переносят падения. Каждый второй человек старше 85 лет после падения утрачивает способность к самостоятельному передвижению. Тем не менее, многие пожилые люди и их родственники не воспринимают риск падений как важную проблему. Лишь 10% пожилых людей предпринимают меры, способные предупредить падения и связанные с ними травмы.

Последствия банального бытового падения могут стать приговором не только для тяжелобольного пациента, но и для вполне благополучного пожилого человека. *Случай падений – это сигнал опасности!* Вероятность падений можно предсказать на основе имеющихся диагностических критериев, а также снизить риск их развития различными способами, включая общеоздоровительные, медицинские и бытовые мероприятия. Если вы упали — обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу или врачу-гериатру.

10 главных причин падений

1. 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 баланса.

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.

2. 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.



3. 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 возникнуть 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.



Помните, что силовые нагрузки позволяют сохранить прочность костей и предотвратить или замедлить развитие остеопороза.

4. 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 в крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы в крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений. Не забывайте о физических упражнениях.

При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ).

Если вы курите, немедленно откажитесь от курения.

5. 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.

6. 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 диоп-



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

7. 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 улучшают контроль над болью.

8. Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция. Пожилые 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.



9. 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.

10. Обратите внимание на обустройство быта *Что следует делать?*

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики, носите удобную обувь с задником.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ГЛАВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Физическая активность — основной компонент не только здорового образа жизни, но и профилактики падений. Физическая активность принесет пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

- физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);
- чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3—5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);
- не нужно ставить нереальных задач и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;
- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.



Рекомендовано

1. Заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или сочетать их.
2. Выполнять аэробные упражнения продолжительностью не менее 10 минут ежедневно.

3. Увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высокой интенсивности до 150 минут в неделю.

4. Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие три и более дня в неделю.

5. Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, два и более дня в неделю.

6. Если пожилой человек не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья.



Структура занятия

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.

Советы

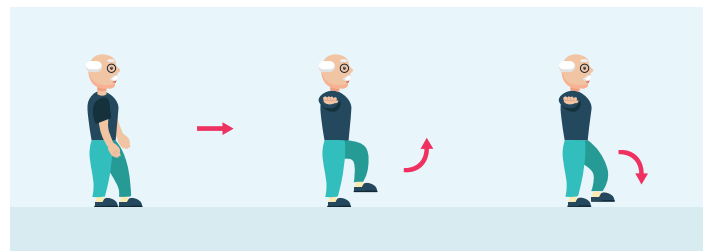
1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками.
2. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью.
3. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Пройдитесь, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки.
4. Старайтесь выделять время для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе.
5. Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

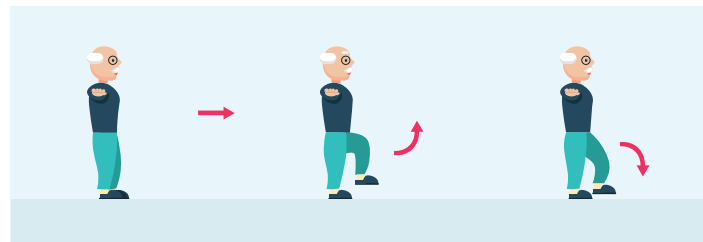
Ходьба с пятки на носок

- 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.



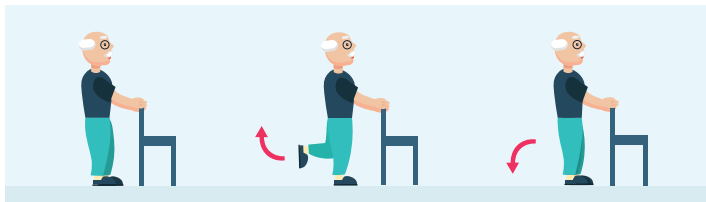
Балансирование при ходьбе

- 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.



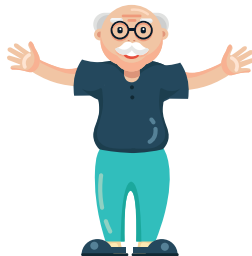
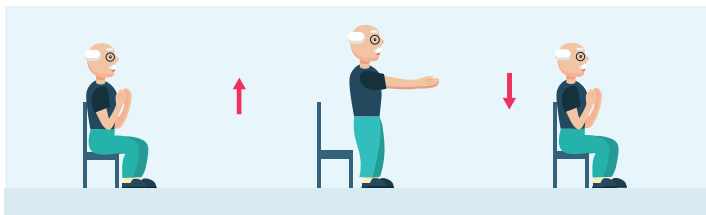
Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- 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.



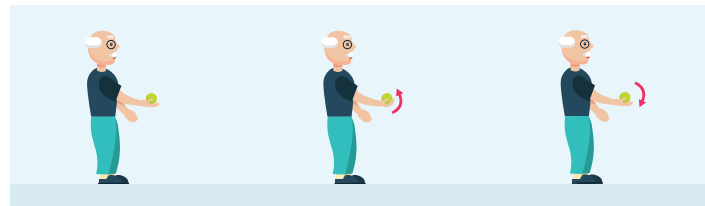
Приседания со стулом

- 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.



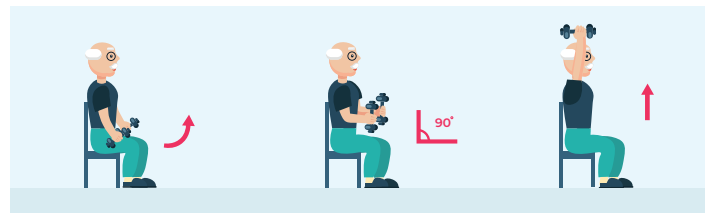
Работа с эспандером или мячом

- 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—1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторяйте по 10—15 раз.



ПОДБОР ОБУВИ

Неправильно подобранная обувь может увеличить риск падений и снизить устойчивость пожилого человека. Неправильно подобранной обувью считается обувь с каблуком, высота которого выше 4,5 см, или любые две из ниже приведенной особенности:

- обувь без задника;



- обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45 градусов;



- полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве.



Ходьба босиком или в одних носках в закрытых помещениях также повышает риск падений.



КАК СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНЫМ СВОЙ ДОМ?

Возраст человека предъявляет определенные требования к обустройству дома. Особенное значение это имеет для ослабленных пожилых людей, которые, по статистике, в большинстве случаев получают тяжелые травмы и переломы при падении дома.

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.
- Ковры и коврики представляют большую опасность — пожилые люди зачастую спотыкаются о загнутые 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 — вам должно быть удобно вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня коленей.



- Установите светильник в спальне таким образом, чтобы его легко можно было включить, не вставая с кровати.



- 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.



- Попросите кого-нибудь отметить яркой краской пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома, чтобы их было хорошо видно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле каждого телефона в доме.

- Телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если вы упадете и не сможете подняться.

- Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если вы упадете и не сможете 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, квитанции за электричество и т.д.

Вызов экстренных служб с мобильного телефона		
ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	

ИЗБЕГАЙТЕ

- Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей.

- Становиться на стремянки и стулья.

- Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ ЗИМОЙ?

- Прикрепите к подошве захват для льда и снега к ботинкам для придания им большей устойчивости при ходьбе по скользкой поверхности.

Где искать?

В магазинах спортивных товаров.



- Прикрепите острый наконечник или шипы к трости для проникновения в лёд и надёжной фиксации.

Где искать?

Попросите родных найти в онлайн-магазине.

- Выбирайте зимнюю обувь на резиновой подошве, чтобы поддерживать сцепление на скользких поверхностях.

- Попробуйте сделать зимние шины для инвалидных колясок.

Способ описан здесь: <https://unitedspinal.org/wheelchair-snow-tires/>

- Используйте кошачий наполнитель для передвижения по скользким поверхностям

Как?

Зима. Вы несете с собой сумку с кошачьим наполнителем, закрытую на «молнию». Если видите или предполагаете перед собой скользкую поверхность — бросьте перед собой кошачий наполнитель. Это поможет быть устойчивее и снизит риск падения.



ЧТО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПАДЕНИЯ?

Технологии

- Устройство отслеживания падений с возможностью экстренного вызова (экстренная кнопка).
- Устройство с отслеживанием местоположения (gps).
- Светящиеся насадки на ключи и другие мелкие предметы.
- Камера видеонаблюдения для дома, для возможности контролировать возможные неблагоприятные ситуации.
- Светильники с датчиками движения, особенно в коридоры и прихожую.

Простые предметы для безопасности

- Насадку для трости с острым концом для зимы.
- Накладки с шипами для зимней обуви.

Подарки для поддержания физической формы

- Стабилоплатформу для тренировки равновесия.



- Абонемент для занятий Тай-Чи или других занятий физической активностью для пожилых людей.



Другие подарки

- Наймите уборщицу или помощницу по дому. Пожилой человек может стесняться говорить о том, что у него не получается выполнять повседневные дела.

**Главное, будьте на связи с пожилым человеком.
Подарите ему свое внимание.**

Желаем нам всем здоровья!



Коллектив авторов

**В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ
И ЕГО БЛИЗКИМ:
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?**

Методические рекомендации

Под редакцией д.м.н., профессора **О. Н. Ткачевой**

Публикуется в авторской редакции
Обложка и графический дизайн *Lisi Abre* www.lisiabre.com
Компьютерная верстка *Вершинина И.А.*

Издательство «Прометей»
119002, г. Москва, ул. Арбат, д. 51, стр. 1
Тел./факс: +7 (495) 730-70-69
E-mail: info@prometej.su

Подписано в печать 13.09.2019
Формат 60×84/16. Объем 1,75 п.л.
Тираж 1000 экз. Заказ № 921

ISBN 978-5-907166-60-8



9 785907 166608