



# ПАДЕНИЯ

КАЖДЫЙ ГОД ТЫСЯЧИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПАДАЮТ, ПОЛУЧАЯ ПРИ ЭТОМ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЛОМЫ

Если падения уже случались, а тем более сопровождались травмами – это повод обратиться к врачу

## ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ:

### МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

### Что следует делать?



Заниматься физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Особенно важны силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия



Включить в рацион необходимое количество белка и жидкости

### НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ И РАВНОВЕСИЯ

### Что следует делать?



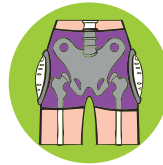
При головокружениях, учащении сердцебиения, приступах потери сознания — обратиться к лечащему врачу



При ходьбе - использовать вспомогательные средства (трость, ходунки)



Во время гололеда использовать «зимоходы» (специальные устройства, которые надеваются на обувь)



При свершившихся ранее падениях - использовать бедренные протекторы (для профилактики перелома бедренной кости)

### ОСТЕОПОРОЗ

### Что следует делать?



Обратить внимание - снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет - клиническое проявление остеопороза



Проконсультироваться с лечащим врачом, проверить уровень витамина Д и кальция крови, пройти обследование - рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей) - при необходимости



В рационе должно быть достаточно кальция, при необходимости - принимать препараты витамина Д



Заниматься физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю

### СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ

### Что следует делать?



Обратиться к офтальмологу, ежегодно проходить у него обследование



При подъеме или спуске по лестнице не носить мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями)

## БОЛЕВОЙ СИНДРОМ, БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

## Что следует делать?



Выполнять медикаментозные и немедикаментозные рекомендации врача, в том числе – применение вспомогательных ортопедических средств (трость, наколенники, ортопедические стельки)



Физическая активность, лечебная физкультура (по назначению врача)

## НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРИЕМ 5 И БОЛЕЕ ПРЕПАРАТОВ В СУТКИ

## Что следует делать?



Обсудить терапию с лечащим врачом



Не принимать самостоятельно не рекомендованные лекарственные препараты

## НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ

## Что следует делать?

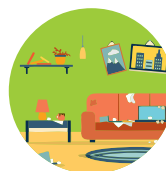
### ОБУСТРОИТЬ БЕЗОПАСНЫЙ «ДОМ-БЫТ»:



Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой



Убрать с пола все посторонние предметы (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.)



Освободить проходы



Убрать ковры и коврики (если их края загибаются и об них можно споткнуться) или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча



Свернуть провода (например, от ламп, телефона, удлинителей) или прикрепить их к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться



Положить на пол ванной комнаты и в душе нескользящий коврик



Оборудовать пространство рядом с ванной и унитазом поручнями



наличие задника, нескользкая подошва, небольшой каблучок

### НОСИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

### СОСТАВИТЬ ПЛАН, КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ

Вызов экстренных служб с мобильного телефона		
ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА (ПСС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ <b>112</b>
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	

Пусть в любом удобном месте будет доступна такая табличка

Если пожилой человек по ряду причин не может справиться с падениями самостоятельно – повод людям молодого и среднего возраста помочь разобраться с данной проблемой.

Информацию по теме здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, профилактики и коррекции проблем пожилого возраста Вы можете найти:

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

[www.rgnkc.ru](http://www.rgnkc.ru)