

Профилактика падений в пожилом возрасте

По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно падает треть пожилых людей старше 65 лет, а половина из них – повторно. При этом по статистике, пожилые женщины падают гораздо чаще мужчин.

Причины падений пожилых людей

Причины падений людей пожилого и старшего возраста делят на внутренние и внешние

Внешние причины падений:

- неправильное обустройство квартиры;
- неудобная обувь;
- погодные условия (гололёд, неровность дорожного покрытия);
- отсутствие дополнительных средств опоры (ходунки, костыли);
- плохая освещенность помещения.

Внутренние причины падений:

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- ухудшение зрения;
- потеря координации и равновесия;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- прием медикаментов, значительно снижающих тонус сосудов;
- заболевания, сопровождающиеся потерей сознания.

Где обычно происходят падения пожилых людей

Около 50% всех падений пожилых людей случаются в спальне или в ванной комнате, при этом 80% падений происходят без присутствия посторонних, что лишает людей пожилого возраста своевременной помощи.

На улице чаще всего падения происходят на лестницах, при переходе бордюров, на скользком асфальте.

Наиболее частые травмы при падении у пожилых

Самая опасная травма, которую приучают при падении люди старшего возраста – перелом шейки бедра. Наиболее часто встречающиеся травмы это переломы запястий.

Падения пожилых людей и людей старшего возраста опасны тем, что срастание костей происходит в разы медленнее, чем в более молодом возрасте, длится до полугода, ограничивая на это время способность пожилого человека в самообслуживании.

После перенесённых падений и полученных травм пожилые люди кроме физических мучений переносят психологические травмы:

- боязнь выходить на улицу;
- боязнь вставать и ходить вообще;
- депрессии;

Профилактика падений и травматизма среди пожилых

Для того, чтобы избежать падений и последующего травматизма пожилой человек и его родственники должны приложить определённые усилия по изменению окружающего жилищного пространства и более внимательно подойти к вопросу состояния здоровья.

1. Изменение домашней обстановки. Внимательно осмотрите окружающее пространство, в котором постоянно находится человек пожилого возраста.

- обратите внимание на то, как закреплены провода электрических бытовых предметов.

- уберите скользящие по полу коврики, либо надёжно прикрепите их к полу. Ламинатное покрытие закрыть коврами дорожками.

- проверьте, достаточно ли устойчивы стулья и табуретки, не расшатаны ли в них крепёжные изделия.

- установите в ванной специальные опоры, такие же опоры можно установить возле унитаза. Внутреннюю задвижку в ванной лучше убрать, постелить противоскользящий коврик.

- помещение квартиры должно быть максимально освещено. В ночное время желательно предусмотреть включение ночников, лучший вариант – ночники с датчиками движения.

- кровать в спальне не должна быть высокой, углы мебели лучше защитить мягкими угловыми накладками.

- если пожилой человек оказался в стационаре или в какой-то незнакомой обстановке, помогите ему осмотреться, ознакомиться с пространством.

- при наличии в доме лестниц, обязательно предусмотрите перила с обеих сторон лестницы.

- обратите внимания на окна, достаточно ли прочны рамы, не расшатаны ли крепления форточек.

2. Занятия физкультурой. Регулярные занятия гимнастикой дома, либо лечебной гимнастикой (например, кинезиотерапия) в специализированных центрах для поддержания мышц опорно-двигательного аппарата в тонусе, эластичности сосудов и сухожилий, развитию координации и тренировки равновесия помогут избежать падений, либо если это произойдёт перенести падение с наименьшим травматизмом.

3. Систематическое посещение врача, диагностика состояния организма помогут пожилому человеку своевременно обнаружить то или иное заболевание, так же влияющее на возможность падений. Ухудшение зрения, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, остеохондроз: все эти заболевания увеличивают риск падений людей пожилого возраста.

4. Правильно подобранная обувь играет важную роль в профилактике падений пожилых людей. Это должны быть удобные туфли или ботинки на удобном низком каблуке в летний сезон и мягкие с рифлёной подошвой сапоги или ботинки в осенне-зимний сезон. Во время гололёда на улицу лучше не выходить, но если существует такая необходимость, обувь не должна вас подвести. В продаже можно

приобрести специальные противогололёдные накладки на обувь, снабжённые небольшими шипами. Они легко снимаются и одеваются и защитят ногу от скольжения по скользкому тротуару.

5. Использование средств опоры. Если человеку пожилого и старшего возраста во время прогулки необходимо пользоваться палочкой либо ходунками, убедите его в том, что это необходимо. Многие пожилые люди стесняются своей беспомощности и, хотя по дому ходят при помощи подручных средств, на улицу выходить с ними отказываются. Необходимо убедить пожилого человека в необходимости использования данных средств. Если не получается убедить родственникам, попросите лечащего врача провести с пожилым человеком беседу на эту тему.

6. Применение психотропных препаратов либо препаратов с седативным действием может отрицательно сказаться на самочувствии пожилого человека, что приведёт к внезапной потере сознания и получения травмы при падении. Необходимо поговорить с лечащим врачом о необходимости применения таких препаратов, сочетания их с другими принимаемыми медикаментами, может быть пересмотреть дозу назначенного лекарства.

Что делать если упал пожилой человек?

Что же делать, если вы все-таки упали или упал ваш пожилой родственник? Самое плохое, что вы можете сделать, это поддаться панике. Поэтому первое правило:

- не паниковать. Если вы упали, не паникуйте, лежите несколько минут спокойно и оцените свои силы, прислушайтесь к общему состоянию организма. Даже если вы упали на улице, не надо вскакивать и продолжать идти дальше, как будто ничего не случилось. Резкие движения могут усугубить ситуацию, возможно, спровоцировать травму позвоночника, а это уже гораздо более серьёзные последствия. Итак: без паники.

- сделайте глубокий вдох, выдох, расслабьтесь. Оцените самочувствие. Если вы пришли к выводу, что травмировались, почувствовали, где-то боль, не вставайте.

- позвоните в скорую помощь и кому-то из родственников, если это возможно.

- позовите на помощь, люди должны понять, что с вами произошёл несчастный случай, и вы нуждаетесь в помощи, а не приняли вас за пьяного человека.

- если на помощь никто не придёт, например в квартире вы один, лежите до тех пор, пока не почувствуете в себе силы либо встать, либо ползти. Ползти старайтесь на боку, поворачивая голову в сторону движения. Ползите в сторону дивана, кресла, кровати: крепкой устойчивой мебели на которую возможно опереться, подтянуться и встать.

- вставать нужно медленно, оперившись на сильное колено, лицом к мебели, затем тихонько повернуться и сесть.

- после падения обязательно позвоните либо в скорую помощь, либо сообщите своему родственнику. Пройти осмотр в больнице необходимо, так как возможны какие-либо скрытые травмы.

Людам пожилого и старшего возраста необходимо помнить, что они должны рассчитывать силы своего организма, оценивать ту или иную ситуацию, не выполнять лишний раз каких либо действий, которые могут привести к падениям и травмам.

Быть самостоятельным очень хорошо, но иногда стоит оценивать риски и привлекать помощь близких людей или социальных сотрудников. Последствия похода в магазин в гололед или отказ от трости или поручня в ванной могут быть тяжелыми для пожилого человека и его родственников. Поэтому лучшая помощь пожилого человека себе и своей семье быть внимательным и осторожным.