

Мобильность* План самостоятельного контроля по профилактике падений

- Следуйте указаниям врача относительно физических упражнений, особенно для упражнений на равновесие.
- Попросите своего врача или фармацевта проверить ваши рецепты и безрецептурные препараты.
- Проверяйте свои глаза у офтальмолога не реже одного раза в год.
- Носите соответствующую обувь при ходьбе дома и на улице.
- Уменьшите опасность споткнуться. Уберите беспорядок, коврики, удлинители и другие предметы, представляющие опасность для движения. При необходимости установите поручни и перила.
- Принимайте рекомендуемую дозу витамина D (800 МЕ в день), если не указано иное.
- Пройдите обследование и, при необходимости, лечение остеопороза.
- Используйте трость или другое приспособление, которое поможет вам сохранить равновесие.

Зеленые флажки — все нормально

Что это значит...



Если:

- Вы не падали и не боитесь падений.
- Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями в соответствии с указаниями лечащего врача.
- Вы при ходьбе чувствуете себя уверенно на ногах.
- Вы используете любые вспомогательные приспособления, рекомендованные вашим врачом или физиотерапевтом.
- Ничто в вашем окружении не представляет опасность спотыкания.

- Хорошая работа!

Желтые флажки — Осторожно

Что это значит...



Если:

- Проблемы с приемом лекарств по назначению врача (например, вы пропускаете или не принимаете дозы, с трудом понимаете указания или принимаете лекарства, вызывающие головокружение, усталость или слабость).
- Головокружение, когда вы встаете.
- Снижение мышечной силы в ногах.
- Болезненные или неустойчивые лодыжки, колени или бедра.
- Снижение чувствительности в ногах или ступнях.
- Затуманенное зрение.
- Беспорядок и опасность споткнуться в вашем доме.
- Были падения любого рода.
- Диагностирован остеопороз.
- Трудности при ходьбе.
- Проблемы с равновесием при ходьбе.
- Не можете подняться с пола без посторонней помощи.

- У вас повышенный риск падений.
- Возможно, потребуется корректировка приема лекарств.
- Вам может потребоваться прием витамина D.
- Возможно, вам понадобится проверка зрения.
- Возможно, вам понадобится физиотерапевт.
- Полезно будет провести анализ/оценку безопасности дома и риска падения.

Если симптомы не улучшаются, обратитесь к врачу, медсестре-консультанту или поставщику медицинских услуг.

Имя, фамилия:

Номер:

Указания:

Если вы обнаружили симптом с желтым флажком, обратитесь к своему лечащему врачу.

Красные флажки — остановитесь и подумайте

Что это значит...



Если:

- У вас сильное головокружение или потеря сознания
- Вы падали и испытываете трудности со стоянием, движением конечностей или не можете держаться на ногах.
- Вы падали, и у вас возникли проблемы с ясным мышлением или с бодрствованием.
- У вас травма головы или травма, полученная при падении.

- Вам необходимо немедленно пройти обследование у медицинского работника.

Если возможно, сообщите об этом в офис вашего врача.

Имя, фамилия:

Номер:

Следуйте этим инструкциям:

Если вы обнаружили симптом, отмеченный красным флажком, ПОЗВОНТЕ 911. Экстренная помощь!

Мобильность* и профилактика падений: краткие факты

- Постоянная физическая активность снижает риск падений. Падений можно избежать.
- Падение определяется как непреднамеренное опускание на землю, пол или другую нижележащую поверхность из положения стоя, сидя или горизонтального положения при движении, **не** вызванное припадком, инсультом, обмороком, автомобильной аварией или рискованным поведением, таким как катание на лыжах, ремонт крыши или передозировка наркотиков.
- Каждый год один из трех взрослых в возрасте 64 лет и старше падает.
- Падения могут привести к травмам средней и тяжелой степени тяжести, таким как переломы бедра и травмы головы, и могут увеличить риск ранней смерти.
- От двадцати до тридцати процентов людей, которые падают, получают травмы средней и тяжелой степени, такие как рваные раны, переломы бедра или травмы головы.
- Падения являются наиболее распространенной причиной черепно-мозговых травм.
- Большинство переломов у пожилых людей вызваны падениями. Наиболее распространенными являются переломы позвоночника, бедра, предплечья, ноги, лодыжки, таза, предплечья и кисти.
- У многих падавших людей, даже если они не пострадали, развивается страх падения. Этот страх может ограничить их деятельность, что приводит к снижению подвижности и потере физической формы и, в свою очередь, увеличивает риск падения.
- При рассмотрении вопроса о предотвращении падений у пожилых людей необходимо оценивать три общие области:
 1. **Опасные факторы окружающей среды:** Опасности споткнуться, незакрепленный ковер или коврики, удлинитель, плохо сидящая или неподходящая обувь, плохое освещение, слишком большая высота кровати или неподходящее место для сидения, отсутствие поручней в ванных комнатах, плохо подобранные или неправильные очки, мокрый или скользкий пол или земля, домашние животные. Внешние опасности могут включать неровные поверхности для ходьбы, трещины и крутые края тротуаров и проездов, обледенелые или скользкие тротуары (например, листья деревьев на тротуарах и пешеходных дорожках).
 2. **Поведенческие факторы риска:** Недостаток физических упражнений, а иногда и чрезмерное напряжение, недостаточный отдых, употребление алкоголя и плохое питание.
 3. **Медицинские факторы риска:** Соматические заболевания включают болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, депрессию, диабет, остеопороз и артрит. Например, остеопороз, при котором происходит ослабление костной ткани, может привести к разрушению костей даже при незначительном давлении. Артрит вызывает боль и скованность, затрудняя захват или удержание трости или устройства для ходьбы, а также часто приводит к потере равновесия при подъеме из положения сидя или лежа. Инфекции, недержание мочи, ухудшение умственных способностей, спутанность сознания, проблемы с ногами, прием определенных лекарств или реакция при смене рецепта, побочные эффекты комбинации лекарств, и другие состояния, вызванные лекарствами или медицинскими процедурами.

* Система здравоохранения, ориентированная на пожилых людей, предоставляет всем пожилым людям комплекс из четырех научно обоснованных элементов высококачественной помощи, известных как «4М». 4М представляют собой широкий сдвиг в работе систем здравоохранения, направленный на удовлетворение потребностей пожилых людей. Четыре М — это Медикаменты, Мышление, Мобильность и Многозначительность.

Что вы можете сделать?

- Проведите оценку риска падения.
- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Постоянно используйте вспомогательные предметы (например, трость или ходунки).

Служба по делам пожилых и инвалидов

Служба по делам пожилых и инвалидов (ADS) — территориальное агентство по делам пожилых по округу Кинг — планирует, координирует и пропагандирует комплексные услуги для пожилых людей, семей, ухаживающих за ними, и людей с ограниченными возможностями по всему Сиэтлу и округу Кинг.

За дополнительной информацией обращайтесь по телефону 1-844-348-5464 или по электронной почте info@communitylivingconnections.org



Служба по делам пожилых и инвалидов
700 Fifth Avenue, 51-й этаж • абонентский ящик 34215
Seattle, WA 98124-4215
Тел.: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org



"We feel stronger when we walk frequently. And we have a more positive outlook."

Many falls can be prevented. By making some changes, you can lower your chances of falling.

Four things YOU can do to prevent falls:

- 1 **Begin a regular exercise program**
- 2 **Have your health care provider review your medicines**
- 3 **Have your vision checked**
- 4 **Make your home safer**