



Основные мотивы повышения физической активности в пожилом возрасте



физическая активность способствует:

- увеличению независимости в ежедневных делах;
- развивает гибкость, координацию движений, снижает вероятность падений и травм;
- замедляет процесс старения, задерживает прогрессирование атеросклеротических изменений, улучшает функциональное состояние основных систем организма;
- снижает АД, уровень холестерина крови.



СОВЕТЫ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

РИСК ПАДЕНИЯ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома.

Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, лодыжек).

Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придается значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

СОВЕТЫ

- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, не скользкой.
- Установите дома хорошее освещение. Используйте лампочки высокой мощности. Флуоресцентные лампочки ярче и экономичнее.
- Вам должно быть удобно передвигаться по дому. Освободите проходы. При необходимости попросите кого-либо переставить мебель.
- Уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для кошек, животных, сумки, коробки и т. д.). Никогда не храните их на полу.



ИЗБЕГАЙТЕ

- Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне локтей).
- Уберите ковчины, которые легко сползают по полу, или используйте двухсторонний скотч или нескользящую подложку, чтобы прикрепить ковры к полу и предотвратить скольжение.
- Проверьте высоту кровати. Вам должно быть удобно вставать и садиться на кровать. Верхний край матраса должен быть на уровне не ниже уровня коленей.
- Все необходимые предметы, такие как очки, инги, газеты, лекарства, вода для питья, часы должны лежать рядом с кроватью.
- Установите световыми таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.
- Сведите провода/кабели (например, от лампы, телефона или радиотелефона) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не было возможности о них споткнуться, в случае необходимости выведите антенну и проведите дополнительные розетки.
- Пригласите специалиста и установите ручки внутри ванной и возле унитаза.
- Используйте противскользящий коврик или самоклеящиеся противскользящие ленты на полу ванной комнаты или душевой кабины.
- Попросите кого-либо отметить, например, белой краской пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома с тем, чтобы их хорошо было видно.

Становитесь на стремянку и стулья



Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей



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



При решении медицинских проблем человека пожилого и старческого возраста следует:

- Объяснить необходимость поддерживать уровень своего здоровья;
- Объяснить необходимость следовать принципам здорового образа жизни, включающего:
 - ограничение употребления алкогольных напитков;
 - отказ от употребления табака;
 - адекватное и рациональное питание, соблюдение режима питания;
 - поддержание оптимальной массы тела;
 - поддержание необходимого баланса между трудом и отдыхом;
 - полноценный сон;
- Объяснить необходимость адекватной физической и умственной активности;

Как создать дома безопасную среду



- Позаботиться о хорошем освещении.** Ночные лампы снижают риск падений на **80%**.
- Откорректировать зрение.** По возможности не использовать бифокальные очки – с ними риск падений в **3 раза выше**.
- Избавиться от низких пуфиков, маленьких ковриков, приучить детей не бросать обувь и прочие вещи посреди прихожей.**
- Сделать удобные поручни в ванной и позаботиться об антискользящем покрытии.**
- Использовать трость для устойчивости.**

Чтобы снизить риск падения, важно обустроить безопасное пространство!

Комната

- 1. Избегайте беспорядка.** Уберите лишние предметы с пола, особенно ковры, провода, коробки. Используйте корзины для хранения вещей.
- 2. Больше света.** Установите дополнительные лампы, особенно в ванной и туалете. Используйте ночные лампы.
- 3. Помните о поручнях.** Установите поручни в ванной, туалете и на лестнице. Используйте трость.
- 4. Сделайте удобную кровать.** Используйте матрас с ортопедическим эффектом. Установите поручни.
- 5. Следите за детьми и животными.** Уберите игрушки и предметы, которыми могут играть дети и животные.
- 6. Уберите ковры.** Используйте ковры с нескользящим покрытием. Уберите ковры с длинным ворсом.
- 7. Проверьте обувь.** Используйте обувь с нескользящим покрытием. Уберите обувь с высоким каблуком.
- 8. Проверьте ванную.** Установите поручни. Используйте антискользящее покрытие.
- 9. Проверьте лестницу.** Установите поручни. Используйте трость.
- 10. Проверьте туалет.** Установите поручни. Используйте трость.

Коридор

- 1. Не расставляйте предметы вдоль стен.** Уберите лишние предметы с пола, особенно ковры, провода, коробки.
- 2. Избегайте откосов.** Уберите лишние предметы с пола, особенно ковры, провода, коробки.

Обустройте ванную комнату

- Прикупите ручку или небольшие поручни к стенке возле унитаза и на стене над ванной.
- Поставьте на пол нескользящие коврики.
- Постарайтесь избавиться от порога у входа и смойте.

Обустройте кухню

- Проверьте, чтобы на полу не было лишних предметов.

Нужно!

- Следите за диетой больного. Пища должна быть обогащена кальцием (молочные продукты, брокколи, фасоль, орехи) и витамином D (рыбий жир, лососевая печень, соевые продукты).
- Не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Если пациент не способен совершить прогулку самостоятельно, следите за физической нагрузкой больного.
- Следите за гидратацией. Пейте достаточно жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- Следите за давлением. Высокое или низкое давление могут привести к падению.
- Следите за информацией о падении. Если человек упал, немедленно сообщите об этом врачу.
- Проверьте, услышите ли вы больного, если он позвонит вас, и как быстро сможете прийти к нему. Будьте готовы прийти на помощь!

Нельзя!

- Не ругайте человека за то, что он падает. Иначе он будет испытывать страх и вина, станет пить меньше воды, начнет пренебрегать личной гигиеной, чтобы не вставать с кровати.
- Не привозите больного в больницу. Помните о расстоянии человека! Не забывайте расстояние до парадной и мебели. Всегда предупреждайте больного о перестановках.

Как общаться с пожилыми людьми

- ❖ Стараться говорить медленно, чётко использовать ясные формулировки
- ❖ Если пожилой человек капризничает, значит ему плохо и надо выяснить действительную причину
- ❖ Важно **всегда выслушать** пожилого человека – часто это уже окажет большую помощь
- ❖ Больше хвалите пожилых людей
- ❖ Стараться максимально расширять круг общения пожилого человека
- ❖ Стараться вовлекать пожилого человека в обсуждение и/или совместную деятельность