



**Государственное бюджетное учреждение
Самарской области « Сызранский пансионат»**

***Предупреждение падений в
пожилом возрасте.***

**Выполнила : Казакова Н.А.
Медицинская сестра ОМ № 3**

**г. Сызрань
2018 год**

Актуальность темы:

ВОЗ определяет падение как «происшествие, при котором человек внезапно оказывается на земле или на другой низкой поверхности, за исключением случаев, являющихся следствием нанесенного удара, потери сознания, внезапного паралича или эпилептического припадка».

Падения являются второй по значимости причиной смерти в результате несчастных случаев и непреднамеренных травм.

Ежегодно в мире происходит 424 тыс. случаев смерти в результате падений, 80% которых регистрируются в странах с низким и средним уровнем дохода. Наибольшее число смертельных падений с достаточно серьезными последствиями, при которых требуется медицинская помощь, приходится на людей старше 65 лет (ВОЗ).

В молодом возрасте падения часто ограничиваются ушибами или ссадинами, а у пожилых людей они нередко сопровождаются серьезными травмами и переломами, которые могут изменить всю жизнь, привести к инвалидности, обездвиженности и ранней, часто мучительной, смерти. Травмы при падении могут быть самыми разнообразными. Самые опасные, влекущие за собой осложнения, – черепно-мозговые травмы, переломы шейки бедра, вывихи суставов, травмы позвоночника, ранения мягких тканей.



Причины падения в пожилом возрасте.

- **Причины падений разделяют на две группы: внутренние и внешние.**
- **К внутренним относятся** различные заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы или сердечно-сосудистой системы. Чтобы не усложнять, замечу просто: если человек хромает, страдает болями в спине или суставах, неустойчив при ходьбе – естественно, риск падений повышен. Повышен он и при синдроме Паркинсона или рассеянном склерозе, когда нарушены мышечный тонус и координация движений. В любом случае, если человеку трудно двигаться – это риск. Также повышен риск падений, если человек страдает головокружениями, сердечной недостаточностью, низким артериальным давлением, нарушениями сердечного ритма; также гипогликемия при диабете – это риск головокружений/слабости и падений.
- Для лиц пожилого и старческого возраста характерна социально-психическая дезадаптация.
- Риск падений повышает и прием некоторых медикаментов, например, многих психотропных препаратов, седативных, антиаритмических.
- Внутренние факторы – это также и страх перед падениями. Если ваш родственник уже падал, получил травму – в дальнейшем будет возникать страх падения, а это не снижает, а наоборот, повышает риск.
- **К внешним факторам риска падений относятся:** неудобная одежда и плохая обувь (об этом поговорим позже), провода на полу и валяющиеся предметы, плохое освещение, узкие проходы, скользкий пол (или гололед на лице), отсутствие предметов или поручней, за которые можно держаться.

Предупреждение падений

**Физическая
активность**



Диета



**Безопасность быта
и жилища**



Физическая активность



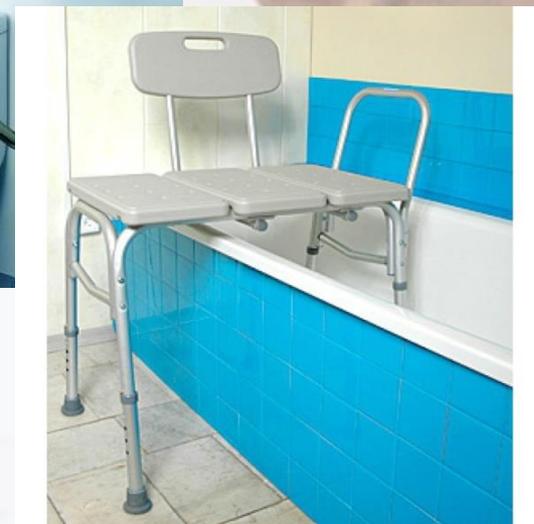
Диета



При дефиците витамина D наблюдается снижение силы мышц, способности к разгибанию нижних конечностей в коленном суставе, проходимого расстояния и скорости ходьбы



Безопасность быта и жилища



Безопасность передвижения



Профилактика падений.

Установлено, что 15% падений у пожилых людей потенциально предотвратимы. Программы по предотвращению падений пожилых должны включать в себя следующие компоненты (ВОЗ):

- проверку бытовой окружающей среды с целью выявления факторов риска падения;*
- мероприятия для определения факторов риска (проверка и изменение медицинских назначений, лечение сниженного артериального давления, дополнительное назначение витамина D, кальция и лечение нарушений зрения);*
- оценку домашних условий и изменение окружающих условий у людей с известными факторами риска или у тех, кто уже имел падения;*
- назначение надлежащих вспомогательных устройств при наличии физических и сенсорных нарушений;*
- укрепление мышц и восстановление вестибулярной функции;*
- обучение профилактике падений и упражнениям, направленным на сохранение динамического равновесия и развитие силы;*
- использование специальных защитных приспособлений для шейки бедра у людей, подверженных риску перелома шейки бедра в результате падения.*

Безопасность быта и жилища.

- в основном зависит от организации пространства в квартире, расстановки мебели, наличия в ванной комнате и туалете вспомогательных приспособлений, позволяющих пожилому человеку выполнять необходимые процедуры.

В профилактике падений большую роль играет диета

- **Необходимо помнить и о недостаточности питания как причине падений. У пожилых и старых людей это может быть связано с социально-экономической незащищенностью, физической немощностью, изоляцией, бытовыми неудобствами, стоматологическими проблемами и снижением пищевых потребностей вследствие низкой физической нагрузки. Если у пожилых людей выявлены нарушения походки, равновесия и повышенный риск падений, медсестре необходимо обсудить с врачом целесообразность назначения витамина D, что способствует снижению частоты падений более чем на 20%. Пациенту советуют ограничивать количество пищи, принимаемой за 1 прием, питаться дробно, часто, малыми порциями. После еды следует полежать.**

Выводы:

- 1. Пожилые и старые люди очень часто падают, и это является очень большой медико-социальной проблемой. Количество падений пропорционально возрастает с возрастом, прогрессированием физических и патофизиологических изменений. В индустриальных странах около 40% пожилых людей старше 65 лет падают хотя бы один раз в году. Причин падений много, и, чтобы их устранить, нужно выяснить условия проживания и состояние здоровья каждого человека индивидуально. Ошибочно думать, что падение дома или на улице это просто несчастный случай;**
- 2. Информированность населения по вопросам предупреждения падений в пожилом возрасте остается недостаточной, что отрицательно сказывается на частоте падений;**
- 3. Мероприятия, повышающие уровень информированности населения по предупреждению падений в пожилом возрасте являются: санитарно-просветительная работа с населением медицинским персоналом во время приема и пребывания в ЛПУ, консультация врачей-специалистов; мотивация населения на посещение школы ухода за пожилыми людьми;**

Рекомендации

- Необходимо мотивировать людей в преклонном возрасте бережнее относиться к своему здоровью, регулярно посещать диспансеризации и осмотры у врачей-специалистов
- Нельзя пренебрегать мерами безопасности, даже малейшее пренебрежение может привести к падению (неправильно подобранные очки, скользкая подошва, отсутствие коврика в ванной, нерациональное расположение предметов быта)
- Обязательно использовать дополнительные приспособления, снижающие риск падения
- Вести учет принятых лекарств, проконсультироваться с врачом о количестве принимаемых препаратов

Спасибо за внимание!!

