



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



АУ СОН ТО И ДПО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ГЕРОНТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

АДАПТАЦИЯ ЖИЛЬЯ

Практические рекомендации
для родственников и лиц,
осуществляющих уход
за ослабленными пожилыми людьми



ТЮМЕНЬ, 2020

Уважаемый читатель!

В пожилом возрасте любимая квартира может стать настоящей полосой препятствий и стать причиной серьезной травмы. Ежегодно десятки тысяч человек старше 65 лет обращаются за медицинской помощью в больницы и травматологические пункты. В 50% случаев падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие больные, около 80%, падают без свидетелей, что лишает их быстрой помощи. В результате полученных повреждений около 40% после выписки теряют самостоятельность и становятся зависимыми от окружающих, 20-30% умирают от различных осложнений, полученных в результате травм.

Создание безопасных условий проживания и передвижения пожилых людей является одной из основных задач для сохранения независимости и самостоятельности. Хотите проявить заботу о родном пожилом человеке? В таком случае обязательно стоит задуматься об организации безопасной обстановки в доме, квартире.

Пособие будет полезным для людей старшего поколения, их родственников, а также лиц, осуществляющих уход за пожилыми людьми.

ТРИ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ

1. Состояние здоровья

Мышечная слабость

Всем людям в возрасте рекомендуется выполнять профилактические действия, которые уменьшат риск проявления слабости в теле. Они включают в себя следующее:

- полноценное питание в соответствии с особенностями организма;
- потребление витаминов;
- исключение перегрузок и отсутствия активности;
- отказ от вредных привычек;
- максимальное исключение стрессовых ситуаций;
- регулярные прогулки на свежем воздухе;
- гимнастика 3-4 раза в неделю.

Если проявляется слабость в ногах, хотя ранее она не возникала, специалисты рекомендуют применять ножные ванны. Можно использовать контрастный душ, улучшающий кровообращение. Этот простой способ помогает избавиться от усталости и возвращает мышцам тонус. Неприятные симптомы проходят сразу же после терапии, при условии отсутствия других серьезных патологий. Во избежание осложнений потребуется своевременная консультация узких специалистов и лечение.



Остеопороз

Остеопороз — это заболевание, при котором кости становятся менее плотными и, как опасное следствие, — большой риск переломов.

Лечение переломов, связанных с остеопорозом, может занять длительное время и вызвать постоянную инвалидность. Для предотвращения серьезных последствий при падении врачи рекомендуют использовать бедренные протекторы.



Для профилактики остеопороза необходима диета, которая основана, прежде всего, на потреблении кальция. И как бы много ни было сказано на этот счет, поддержание здоровья — важнейшая мера профилактики остеопороза.

Поэтому полноценное питание и отказ от вредных привычек способны уберечь от многих бед. Так, например, даже небольшие дозы алкоголя снижают остеосинтез (образование новых клеток костной ткани) и нарушают усвоение кальция. Курение вызывает длительный спазм капилляров, тем самым препятствуя поступлению минералов в кости, особенно в позвоночник. Кофе способствует удалению кальция из костей и выведению его из организма через почки.

Сахарный диабет

Ощущение покалывания в ногах, онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности могут быть симптомами сахарного диабета. Необходимо обратиться к лечащему врачу для измерения уровня глюкозы и гликированного гемоглобина в крови.



Ортопедические заболевания нижних конечностей

При появлении болей необходимо как можно раньше обратиться к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуются длительное медикаментозное и немедикаментозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто облегчают боль.



Прием большого количества препаратов

Ежедневный прием 5 и более препаратов, прием не рекомендованных врачом препаратов, особенно психотропного действия, седативные и снотворные могут стать причиной падений. Обсудите терапию с лечащим врачом, возможно от приема некоторых препаратов можно будет отказаться.



2. Пренебрежение правилами безопасного передвижения

Удобная обувь

Обувь должна быть на эластичных, мягких и пружинистых каблук и подошве. Только такой вариант защитит суставы ног от избыточных ударных нагрузок, возникающих при ходьбе по твёрдым поверхностям. Обувь обязана быть **УСТОЙЧИВОЙ И НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ**. Для прогулок на улице во время гололеда выбирайте обувь с нескользкой подошвой или используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» или «зимоходы».



Домашняя обувь должна быть с закрытым задником и на резиновой подошве, это снижает риск падения из-за соскальзывания обуви.

Вспомогательные средства передвижения

при неустойчивости походки, такие как трость, ходунки



- Трость и ходунки должны быть правильно подобраны.
- Использование трости, когда ее резиновый наконечник изношен, не безопасно.

Неправильно подобранные очки

Очевидно, что при плохом зрении пожилой человек будет часто спотыкаться, так как не видит препятствий. После 65 лет рекомендуется проходить ежегодное обследование у окулиста и обновлять при необходимости очки. неподходящие очки искажают пространство.



3. Плохо обустроенное жильё

Рассмотрим несколько рекомендаций по обустройству дома, которые помогут предотвратить падение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУСТРОЙСТВУ ДОМА ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Спальня

С возрастом пожилым людям труднее вставать с кровати.

Во-первых, проверьте ее высоту. Кровать должна быть не ниже уровня колен: сидя на кровати у пожилого человека не будут висеть ноги, и он хорошо достанет ногами до пола.

Во-вторых, если у пожилого человека кровать с провисающей сеткой, ее нужно заменить, даже если она хороша по высоте. У позвоночника должна быть поддержка на упругом матрасе. В идеале следует отдать предпочтение ортопедической модели.



В-третьих, нужно найти место для поручня, за который можно будет взяться, вставая.

В магазинах все чаще можно встретить кровати и диваны с электроприводом. Они оснащены подъемником головного конца кровати и пультом. Решив посмотреть телевизор, пожилому человеку достаточно нажать на кнопку — и спинка плавно поднимется.



И не забудьте про прикроватные тумбочки. На них удобно устанавливать светильники, чтобы их легко можно было включить, не вставая с кровати, а также держать воду, лекарства, газеты, журналы и прочее под рукой.

Одежду на каждый день рекомендуется располагать на нижних полках, так как верхние полки шкафов всегда порождают соблазн встать на табуретку. Наличие в квартире стремянки с низкими ступеньками поможет избежать опасности упасть при закидывании ноги сразу высоко на табуретку или стул.



Кухня

Посуда



Выбор посуды с ненагревающимися ручками. Как известно, с возрастом человек медленнее реагирует на изменение температуры. Вероятность получить ожог повышается.

Газовая плита



Отключение двух дальних конфорок у газовой плиты. Не редкими пациентами ожоговых отделений становятся пожилые люди, которые потянулись со спичкой к дальней конфорке при включенной ближней.

Покупка газовой плиты с автоматическим отключением

подачи газа при отсутствии пламени.

Покупка индукционной плиты.

Бытовая техника

Замена чайника на газовой плите термопотом или электрическим чайником. Не будет риска забыть чайник на плите невыключенным.



Кран

Внимательно посмотрите на краны на кухне: если они брызгаются, пол рядом с раковиной постоянно будет скользким. Вода должна течь удобно и в пределах раковины, иначе риск падения будет постоянным. Возможна установка крана с гибким шлангом, во избежание подъема тяжелой кастрюли из раковины и наливания большого объема воды на столешнице.



Ванная комната/Туалет

✚ Ванную комнату оборудуйте специальными поручнями. Прикрутите ручки или небольшие поручни к стенам возле унитаза и на стене над ванной. Так пожилой человек сможет держаться,



входя и выходя из ванны, садясь и вставая.

✚ Положите противоскользящий коврик — аксессуар, который может значительно уменьшить риск травматизма. Разные производители предлагают варианты со специальными

присосками, латексными и резиновыми основами, за счет чего обеспечивается надежное расположение покрытия на мокром полу.



✚ Установите поворотное кресло для мытья в ванной. Пожилой человек сможет сесть, развернуться, держась за поручень и уже потом подтянуть ноги в ванну и принять душ.



✚ Для унитазов продаются специальные насадки с поручнями, чтобы увеличить высоту унитаза и сделать гигиену более безопасной и комфортной. Это незаменимые приспособления для людей с болезнями ног.



✚ По возможности установите специализированную модель ванной для пожилых людей с боковой дверцей, позволяющую принимать ванну пожилым людям самостоятельно, без риска падения при заходе или выходе из неё. У ванны имеются удобные поручни, дверца и сиденье внутри. Благодаря этому человек может безопасно опуститься в ванну и затем подняться, не боясь поскользнуться.



Прихожая/Коридор

Стул/банкетка

Необходимо продумать место в коридоре, где можно будет присесть, надеть обувь, завязать шнурки. Для этого подойдут банкетки – мягкие сидения на ножках. Банкетка должна быть достаточно высокой, чтобы с нее было легко встать.



Коврик

Плотное прилегание ковров к полу. Специалисты советуют использовать двухсторонний скотч для фиксации ковровых покрытий к полу. В противном случае повышается риск падения.

Вешалка

Систему хранения вещей в коридоре также следует оборудовать с учетом эргономики и удобства. Это могут быть готовые комбинации модульных прихожих с вешалкой и крючками на уровне плеч, обувные тумбы с оптимальной высотой, шкаф с полками для хранения головных уборов и прочих аксессуаров.



Общие рекомендации



Коридоры и комнаты следует освободить от любых посторонних предметов: проводов, обуви, коробок, лишней мебели. Проведите инспекцию своего дома и уберите вещи, за которые можно зацепиться, а также предметы, мешающие свободному передвижению.

Идеальный вариант — расчистить квартиру пожилого человека от лишних вещей, лишней мебели, лишних припасов.



Каждая комната должна быть оборудована осветительными

приборами хорошего качества. Пожилые люди часто жалуются на слабое зрение, поэтому они нуждаются в наличии достаточного количества света.





Особенно опасны ночные вставания с кровати.

Нужно сделать подсветку на всем пути из спальни в туалет: многие пожилые люди тщательно экономят электричество и вряд ли оставят на ночь полноценный свет в коридоре и туалете, но можно купить специальные ночники (в том числе детские), расположить их у пола и убедить, что современные светильники очень экономичны.



Ночью в помещении температура воздуха должна быть не ниже 20 °С. Длительное пребывание в холодной комнате приводит к снижению температуры тела. Это, в свою очередь, может стать причиной сонливости и последующих падений.



Избегайте

1. Не стоит поднимать тяжелые вещи. Не делайте того, что может стать причиной напряжения в спине.
2. Чтобы поднять с пола какой-либо предмет, нежелательно низко наклоняться. Для этого следует присесть и держать спину ровно.
3. Если вам необходимо достать высоко лежащие предметы, не стоит становиться на стул или табуретку. Это неоправданный риск. Лучше попросите кого-нибудь достать эти вещи.
4. Нельзя резко менять положение тела (например, быстро вставать, если лежите). В таких случаях сниженное артериальное давление не успевает прийти в норму, что приводит к слабости и, как возможное следствие, – к падениям.



Важно

**Вызов экстренных оперативных служб
через сети сотовой связи**

Вызовы на номера экстренных служб бесплатны.
Позвонить можно, даже если номер заблокирован
за неуплату и в телефон не вставлена SIM-карта.

112 - Единый номер вызова экстренных служб

				
101 Пожарная охрана	102 Полиция	103 Скорая помощь	104 Служба газа	112 Служба спасения

В стационарах сетей связи действуют
традиционные двузначные номера
(01,02,03,04)

✓ Прикрепите список с телефонами экстренных служб возле каждого телефона в доме.

✓ Телефонный аппарат установите поближе к полу на случай, если Вы упадете и не сможете подняться.

✓ Подумайте над возможностью использовать мобильные устройства для подачи сигнала тревоги в случае, если Вы упадете и не сможете подняться.

✓ Запишите и храните в доступном месте имена и

телефоны Вашего лечащего врача, близких родственников и друзей, в нужный момент они подскажут важную медицинскую информацию.

✓ Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, другие Ваши личные документы, квитанции за электричество и т.д.