

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ РИСКА ПАДЕНИЙ

- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Физическая нагрузка делает Ваше тело сильнее и улучшает координацию.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом и попросите просмотреть все лекарства, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты. Некоторые из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания.
- Проверяйте зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.
- Старайтесь всегда подниматься и вставать из положений лежа и сидя очень медленно.
- Если Вам тяжело шнуровать обувь, целесообразно пришить вместо шнурков широкие резинки или сделать застёжку на липучке.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 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 мобильное устройство 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.



ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 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, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

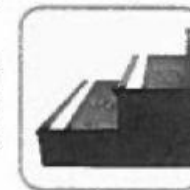
СОВЕТЫ



- Проверьте состояние пола в каждой комнате. Поверхность пола должна быть ровной, гладкой, но 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 корма животных, сумки, коробки и т. д.). Никогда не храните их на полу.
- Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне пояса).
- Уберите коврики, которые легко скользят по полу, или используйте двухсторонний скотч или нескользящую подложку, чтобы прикрепить ковер 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, книги, газеты, лекарства, вода для питья, часы должны лежать рядом с изголовьем.
- Установите светильник таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.
- Сверните провода/кабели (например, от ламп, телефона или удлинителей) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не было возможности о них споткнуться, в случае необходимости вызовите электрика и проведите дополнительные розетки.
- Пригласите специалиста и установите ручки внутри ванной и возле унитаза.
- Используйте противоскользящий коврик или самоклеющиеся противоскользящие 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.



ИЗБЕГАЙТЕ

- ➔ Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей
- ➔ Становиться на стремянки и стулья
- ➔ Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног

ЖИДКОСТЬ

Рекомендации по принимаемой ежедневно жидкости у взрослых людей не меняются с возрастом и составляют 1500-2500 мл или 30 мл на 1 кг массы тела в сутки*. Около 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное следует принимать в виде различных напитков (вода, сок, компот, отвар шиповника, чай).

С возрастом наш организм теряет способность ощущать жажду, что ведет к снижению употребления жидкости и развитию обезвоживания. Полезнее пить часто и понемногу, так как употребление большого количества жидкости за один прием влечет за собой большую нагрузку на сердце.

Старайтесь следить за тем, сколько жидкости Вы выпиваете каждый день. Ограничивайте употребление соли до 5 г и сахара до 30 г в сутки.

** При наличии у Вас хронической сердечной недостаточности объем жидкости не рекомендуется увеличивать более 2000 мл в сутки, а минимум приема жидкости также составляет 1500 мл в сутки.*

ПОВОД ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВРАЧА

- Если у Вас стали возникать трудности при глотании, частые поперхивания при приеме пищи, обратитесь к врачу, чтобы не пропустить серьезного заболевания.
- Если имеются кариозные зубы, патология десен, проблемы с зубными протезами, обязательно проконсультируйтесь у стоматолога.
- Если Вас стали беспокоить запоры, несмотря на правильное питание и умеренную физическую активность, обратитесь к врачу – возможно Вам необходимо пройти эндоскопическое обследование толстого кишечника.



ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

*УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ И РАЗНООБРАЗИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА –
ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ*

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей

**ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ УХУДШИТЬ ПИТАНИЕ
В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

- Одиночество (особенно для тех, кто ранее жил в семье и не готовил самостоятельно пищу).
- Не умение готовить самостоятельно пищу, покупать продукты, как правило, распространено среди мужчин.
- Ухудшение памяти (пожилой человек забывает вовремя принимать пищу).
- Физические недостатки, при которых человек не может выходить в магазин, готовить или принимать пищу.
- Лекарственные препараты, которые принимает пожилой человек и которые могут иметь побочные проявления в виде тошноты, снижения аппетита или нарушения всасывания некоторых витаминов или минеральных веществ.
- Экономические причины (недостаточно денег или еда не является приоритетом).
- Зависимость от опекунов или других членов семьи/общества, непосредственно осуществляющих закупку продуктов и приготовление пищи, не удовлетворяющей вкусу пожилого пациента.

ВАЖНО

- ➔ Приготовление пищи с учетом вкуса и желания пожилого человека
- ➔ Создание благоприятной доброжелательной атмосферы во время еды

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ

- При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии Вы можете продолжать питаться в привычном для Вас режиме, сохраняя прежний объем и состав пищи.
- Для большинства пожилых людей рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5-7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как по мере старения человека отмечается снижение интенсивности обменных процессов, замедление расщепления пищевых веществ и их усвоение.
- При сопутствующем длительно протекающем заболевании может развиваться дефицит питания. В этих случаях необходимо увеличение количества пищи, изменение ее качественного состава. В отсутствие достаточного питания возникает опасность прогрессирования заболевания и развития осложнений.
- При некоторых заболеваниях (сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек и др.) диета является неотъемлемой частью лечебного процесса. Об особенностях питания при этих заболеваниях необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.