

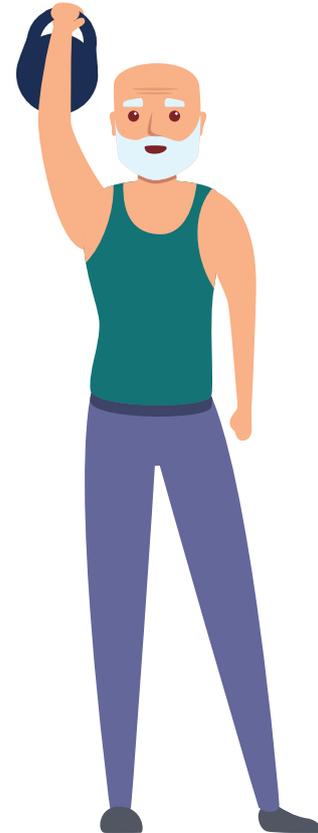
Главные причины падений. Что с ними делать?

МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

Если «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвратить падение

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия.



Эта утренняя гимнастика поможет организму быстрее проснуться. Выполнять ее нужно в произвольной форме, не торопясь. Все упражнения делать плавно и не напрягаясь. Важно следить за дыханием. Можно корректировать комплекс и добавлять упражнения по своему желанию.

3

ИП (исходное положение) стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох, отставить ногу назад на носок, руки вверх и прогнуться. Выдох – ИП. Теперь то же с другой ногой. Повторить 5-6 раз.

4

ИП – ноги шире плеч, руки впереди. Вдох, туловище повернуть в сторону, руки тоже в стороны. Выдох – ИП. Повторить в другую сторону.

7

ИП – стоя, руки согнуты к плечам. При вдохе прогнуться в спине, разводя руки в стороны. Выдох – ИП. Повторить 5-6 раз.

8

Встать на четвереньки. Вдох – выпрямить левую ногу, руки не сгибать. Выдох – ИП. То же выполнить с правой ногой. Повторить 5-6 раз.

1

Сидя на стуле посмотреть вниз, вверх, вправо, влево, затем совершить глазами несколько вращательных движений. Все движения выполнить сначала с поднятыми, а потом и опущенными веками. Далее не меняя положения 10 раз сильно сжать веки.

2

В положении сидя, медленно повернуть голову 5-6 раз в стороны, фиксируя взгляд на определенной точке.

5

ИП – стоя, расставить ноги широко, руки на пояс. При вдохе – мах в сторону ногой, выдох – ИП. А теперь мах в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

6

ИП – стоя. Выполнять махи назад поочередно ногами. Повторить 5-6 раз.

9

Лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Вдох – повернуться так, чтоб хлопнуть правой ладонью по левой. Выдох – ИП. Теперь выполнить в другую сторону. Повторить несколько раз.

10

ИП – стоя. Шаг на месте с высоко поднятым бедром.

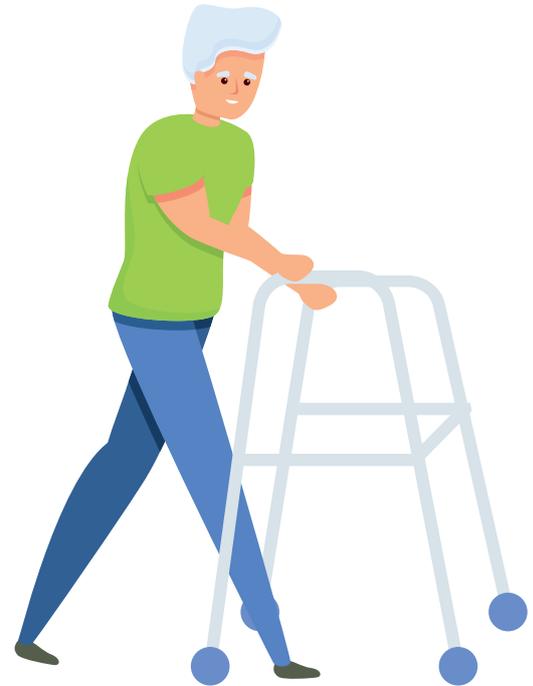


Главные причины падений. Что с ними делать?

НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ И РАВНОВЕСИЯ

Что следует делать?

При ходьбе используйте вспомогательные средства - трость или ходунки, которые должны быть правильно подобраны. Обратитесь к врачу за консультацией. Во время гололеда используйте «ледоходы». Если у вас уже случались падения - для профилактики перелома бедренной кости используйте бедренные протекторы.



Упражнения сидя для пожилых людей

марш ногами



махи руками



растяжка ног



подъем колена



разгибание ног



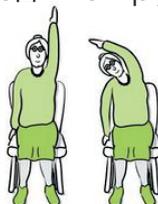
круги ногами



растяжка груди



наклоны с поднятой рукой



поворот тела



Главные причины падений. Что с ними делать?

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз может протекать незаметно для человека.

Опасное следствие остеопороза - переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника.

Что следует делать?

Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.



Для профилактики остеопороза характер питания имеет ключевое значение.



1,0-1,2 г белка на 1 кг веса



жиры – 10-20%

белки – 20-30 %

сложные углеводы — 50-60%



исключение пустых ккал в виде
быстрых углеводов (сладкие
хлебобулочные изделия, конфеты)



необходимо потреблять 2-3 порции
молочных продуктов в день,
например, 1 порция =

100 граммов творога или

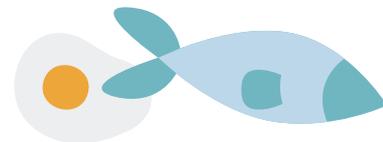
200 граммов молока, или

125 г йогурта.



продукты, содержащие витамин D:

- сыр
- сливочное масло
- сметана
- яичный желток
- рыба жирных сортов
- икра рыбы



Главные причины падений. Что с ними делать?

ОЩУЩЕНИЕ «ПОКАЛЫВАНИЯ В НОГАХ»

Онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности.



Что следует делать?

Если вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды - для минимизации риска развития осложнений. Убедитесь, что Ваш рацион питания полноценен. При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ). Если Вы курите, немедленно откажитесь от курения.

Определите риск развития предиабета и сахарного диабета 2-го типа

1 

Обведите нужное число баллов в соответствии с вашим ответом



ВОЗРАСТ

0 <45 лет

2 45-54 года

3 55-64 года

4 >65 лет



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ИМТ = $\frac{\text{ВАШ ВЕС, кг}}{\text{ВАШ РОСТ, м} \cdot \text{ВАШ РОСТ, м}}$

0 <25 кг/м²

1 25-30 кг/м²

3 >30 кг/м²



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

0 <94 см у мужчин
<80 см у женщин

3 94-102 см у мужчин
80-88 см у женщин

4 >102 см у мужчин
>88 см у женщин



ЕДИТЕ ЛИ ВЫ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

1 нет

0 да



ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РЕГУЛЯРНО*?

*По 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

2 нет

0 да



ПРИНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ РЕГУЛЯРНО ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?

0 нет

2 да



ОБНАРУЖИВАЛИ ЛИ У ВАС КОГДА-ЛИБО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) В КРОВИ ВЫШЕ НОРМЫ*?

*Во время диспансеризации, болезни или беременности

0 нет

5 да



БЫЛ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1-ГО ИЛИ 2-ГО ТИПА?

3 Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры

5 Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок

0 нет

РЕЗУЛЬТАТ: СУММА БАЛЛОВ

Инструкция по заполнению анкеты:

Ответьте на вопросы опросника с обратной стороны.

Для каждого вопроса выберите 1 ответ и отметьте его в соответствующем кружочке.

Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.

Используйте Ваш суммарный балл для определения риска развития сахарного диабета или предиабета.

Передайте заполненный опросник Вашему врачу/ медсестре и попросите их объяснить Вам результаты опросника.

Если вы набрали менее 7 баллов: уровень риска сахарного диабета 2-го типа - низкий.

Если вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

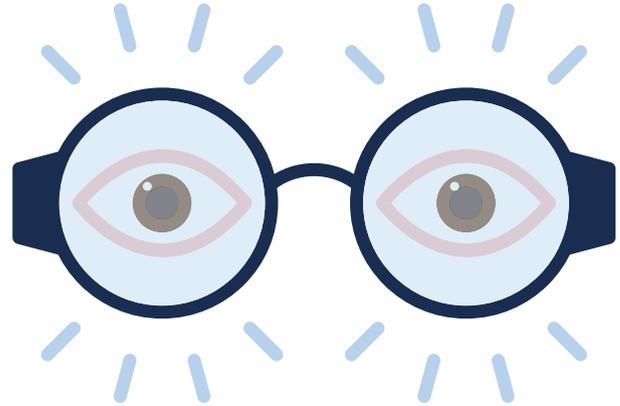
Если вы набрали 12-14 баллов: возможно, у вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.

Если Вы набрали 15-20 баллов: возможно, у вас предиабет или сахарный диабет 2-го типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Если Вы набрали более 20 баллов: по всей вероятности, у вас есть сахарный диабет 2-го типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся лекарства для контроля за уровнем глюкозы (сахара) в крови.

Главные причины падений. Что с ними делать?

СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ



Что следует делать?

При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно проходите обследование у офтальмолога. При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями).

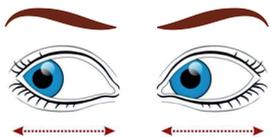
Зарядка для глаз творит чудеса, но только если выполнять ее регулярно.

Предлагаем комплекс из 10 простых упражнений, который займет у вас не больше 10 минут и сохранит зоркость глаз.

3

Посмотрите влево, пауза 5 секунд, расслабьте глаза.

Посмотрите вправо, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте.



4

Закройте глаза и расслабьтесь.

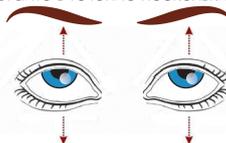
Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина – вещества, необходимого для ясного зрения.



1

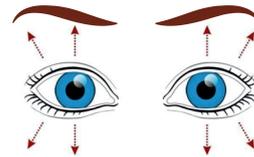
Посмотрите вверх, пауза 5 секунд, расслабьте глаза.

Посмотрите вниз, пауза 5 секунд, расслабьте глаза. Повторите 5 раз. Поморгайте в течение нескольких секунд.



2

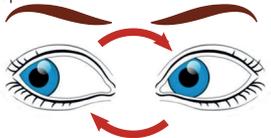
Поморгайте часто в течение 2 минут – это упражнение нормализует внутриглазное кровообращение.



7

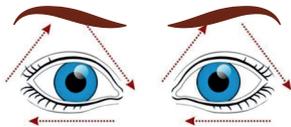
Вращайте глазами 10 раз против часовой стрелки. Поморгайте.

Проделайте то же самое в противоположном направлении. Поморгайте.



8

Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.



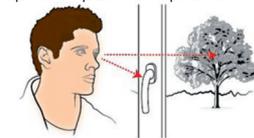
9

Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5-10 раз.



10

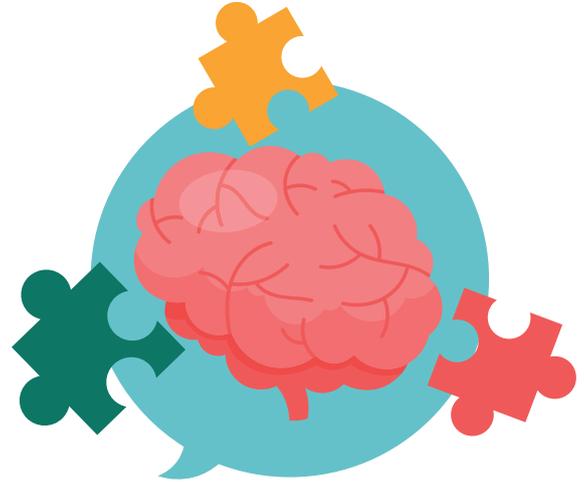
Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в нескольких сантиметрах от ваших глаз, затем посмотрите вдаль. Повторите 10 раз. Поморгайте.



Главные причины падений. Что с ними делать?

НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ, ДЕМЕНЦИЯ

Пожилой человек может путать, забывать ПДД, быть невнимательным при передвижении по улице и дома.



Что следует делать?

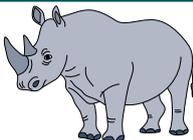
При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг.

Задачи для ума

Пожалуйста, выполните предложенные задания при помощи ручки, не прибегая к посторонней помощи.

1. Назовите сегодняшнюю дату (по памяти, никуда не заглядывая!) _____

2. Назовите объекты, изображенные на рисунках.

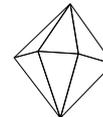
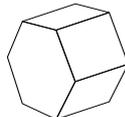
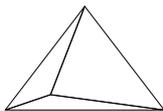


3. Что общего между розой и тюльпаном? И тот и другой _____

4. Сколько полтинников в 3 рублях? _____

5. Вы оплачиваете в кассе 3 руб. 05 коп.
Сколько сдачи вы получите, если дадите кассиру 5 рублей? _____

6. Скопируйте рисунок:



7. Нарисуйте циферблат и разместите на нем цифры.
Расположите стрелки так, чтобы часы показывали
без 10 минут 11 часов.

8. Запишите названия 12 стран: _____

Главные причины падений. Что с ними делать?

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

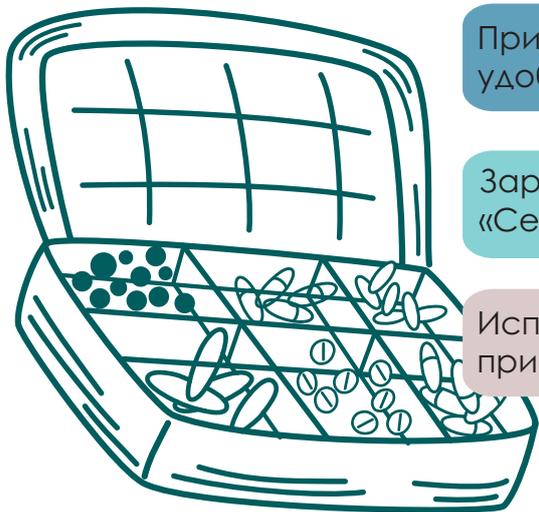
Ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки.



Что следует делать?

Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом-гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться.

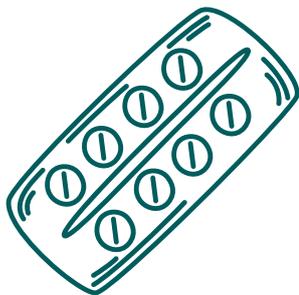
Не принимайте самостоятельно не рекомендованные вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.



Приобретите таблетницу для удобного хранения лекарств

Зарегистрируйтесь в чат-боте «Сердечный диалог».

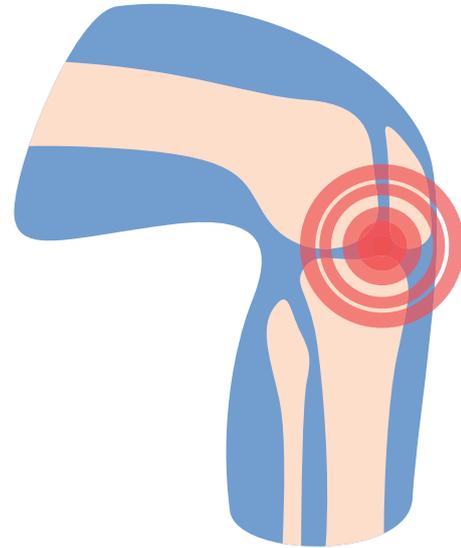
Используйте напоминания о приеме лекарств.



@HeartDialogueBot

Главные причины падений. Что с ними делать?

БОЛЕВОЙ СИНДРОМ,
БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ



Что следует делать?

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

Комплекс упражнений «Чтобы колени не болели»



1
Ноги согнуты в коленях, стопы вместе в опоре, руки вдоль туловища.



1.1
Выпрямить ногу в коленном суставе (голень продолжение бедра, колени на одном уровне). Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой ногой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



2
Ноги согнуты в коленях, стопы вместе в опоре, руки вдоль туловища.



2.1
Последовательное энергичное покачивание в коленном суставе голенью (вверх-вниз).
Дыхание произвольное.



3
Ноги согнуты в коленях, стопы вместе в опоре, руки вдоль туловища.



3.1
Одновременное энергичное покачивание в коленных суставах голеньями (вверх-вниз), стараясь не разъединять колени.
Дыхание произвольное.



4
Ноги согнуты в коленях, стопы вместе в опоре, руки вдоль туловища.



4.1
Последовательные круговые вращения одной ногой в коленном суставе в одну и другую сторону. (по 4 раза).
Дыхание произвольное.



5
Ноги согнуты в коленях, стопы на весу, руки вдоль туловища.



5.1
Одновременные круговые вращения обеих ногами в коленных суставах внаизусть, стараясь максимально соединить колени.
Дыхание произвольное.



6
Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



6.1
Согнуть одновременно обе ноги в коленных суставах, стараясь не разъединять колени, приблизив пятки максимально к ягодицам. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.



7
Одна нога согнута в колене, стопа в опоре, другая нога выпрямлена, руки вдоль туловища.



7.1
Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



8
Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.



8.1
Последовательная имитация движения велосипеда одной ногой, стараясь колено максимально приблизить к груди.
Повторить другой ногой.
Дыхание произвольное.



9
Ноги выпрямлены, стопы вместе, руки вдоль туловища.
Последовательно согнуть одну ногу в коленном суставе. Вдох.



9.1
Выпрямить вверх. Выдох.
Согнуть в коленном суставе. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.
Повторить другой ногой. Вдох.
Вернуться в исходное положение. Выдох.

Главные причины падений. Что с ними делать?

НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ



Что следует делать?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики. Носите удобную обувь с задником.

Правила безопасного дома

Уберите с пола все посторонние предметы



Ковры следует убрать, провода свернуть



Держите рядом все необходимые предметы



Старайтесь всегда носить мобильный телефон с собой



В случае падения, боли и невозможности встать - сразу набирайте 103

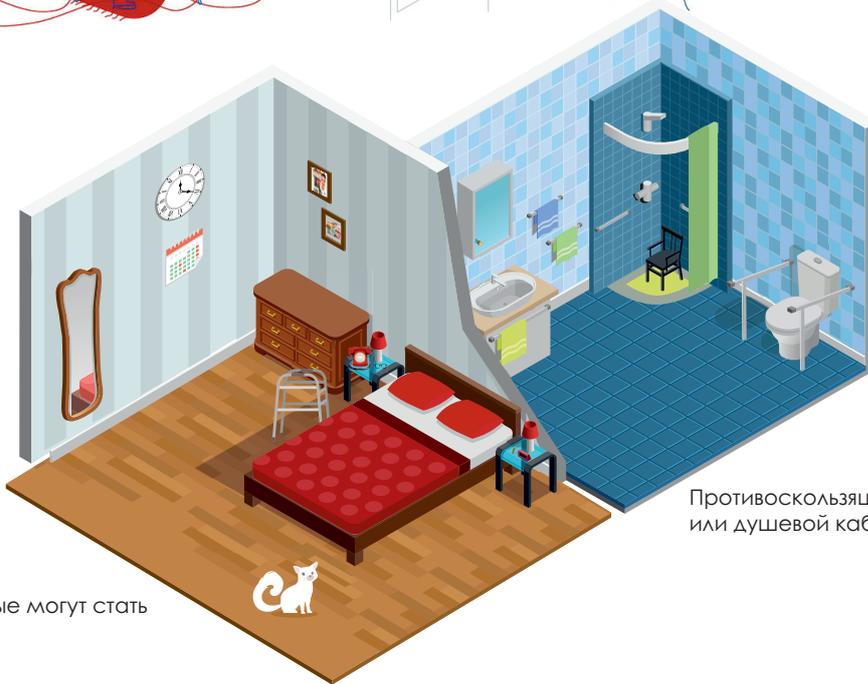


Обувь для дома на нескользкой подошве, с задником, без каблука, с противоскользящей стелькой внутри



Не заставляйте проходы мебелью и другими предметами

Домашние животные могут стать причиной падений



Стул со спинкой для приема душа

Установлены поручни возле унитаза и ванны, внутри душевой кабины

Противоскользящий коврик в ванной или душевой кабине

Главные причины падений. Что с ними делать?

ДЕПРЕССИЯ,
СНИЖЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ



Что следует делать?

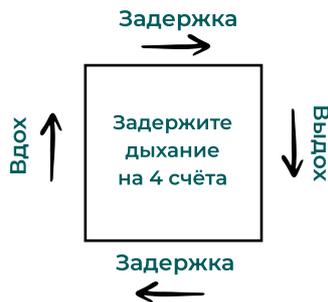
Важна поддержка со стороны семьи и общества. При необходимости обратитесь к психотерапевту или врачу-гериатру.

МЕТОДЫ ЭКСТРЕННОГО САМОУСПОКОЕНИЯ

Молча в уме или вслух перечислите следующее:

-  5 предметов визуального восприятия
-  4 слуховых ощущения
-  3 осязаемых предмета
-  2 обоняемых запаха
-  1 вкусовое ощущение

Дыхательная техника 4-4-4-4



Глубоко вдохните ртом, ненадолго задержите дыхание, и выдохните через нос

Начните цикл заново и дышите так 1-5 минут



Пообщайтесь с домашними питомцами



Раскрасьте раскраску-антистресс



Научитесь медитировать



Приготовьте новое блюдо



Прочитайте книгу в новом жанре



Сделайте перестановку в доме



Освободите свой гардероб



Посадите новое растение

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СЧЁТЕ

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

1 2 3 4 5 6 7 8 ...