**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ**

 **У ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Профилактика переломов*** Места характерных переломов: шейка бедренной кости, позвонки, лучевая кость в типичном месте.

C:\Users\User\Desktop\Osteoporoz.jpg* Склонность к падениям у пожилых людей обычно бывает связана с такими факторами, как мышечная и общая слабость, нарушения зрения, нарушения сна, расстройства равновесия, прием некоторых неврологических препаратов, снижение остроты слуха и зрения и др.

**Состояния, при которых в пожилом и старческом  возрасте  необходимо соблюдать осторожность, не выходить на улицу в одиночку в гололед, сумерки, при тумане или снеге*** нарушения равновесия и походки;
* головокружение;
* спутанность сознания;
* нарушения зрения;
* синкопальные состояния – случаи кратковременной потери созна
 | **Профилактика падений должна проводиться по трем основным направлениям*** организация безопасного быта и жилища;
* занятия гимнастикой для увеличения силы мышц ног;
* применение лекарственных препаратов для уменьшения выраженности головокружения и лечения остеопороза.

**Независимо от того, какие факторы вызывают падения пожилых людей, вот несколько советов, которые позволят предотвратить падение*** регулярные физические тренировки для укрепления мышц и костей;
* уберите дома вещи, которые могут способствовать падению;
* необходимые вещи храните в легкодоступных местах;
* на полу используйте нескользкие циновки;
* в ванной сделайте ручки и перила;
* лестницу и прихожую держите хорошо освещенной;
* при использовании лекарств обязательно интересуйтесь у врача о возможном действии их на кости (не вызывают ли они их ломкость);
* носите удобную обувь с нескользкой подошвой; используйте ортопедические стельки для компенсации статической недостаточности стопы; при выраженной неустойчивости походки используйте трость или костыли.
 | **Где чаще всего происходят падения?**50% случаев происходит дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие больные, около 80%, падают без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.Наиболее частая причина смерти больных пожилого и престарелого возраста от травмы, полученной в результате падения, - это перелом шейки бедра. В 20% всех случаев перелома шейки бедра наступает смерть от осложнений. Половина пожилых больных после этой травмы становятся глубокими инвалидами, требующими постоянного ухода.Большая доля травм после падения у пожилых людей приходится на переломы костей запястья. Процесс срастания занимает много времени, длится от 6 недель до 3-6 месяцев и значительно ограничивает способность человека к самообслуживанию.По статистике пожилые женщины падают и получают травмы чаще, чем мужчины. Это объясняется тем, что женщины в пожилом возрасте страдают от остеопороза – повышенной хрупкости костей.Лечение последствий падений обходится дорого и больному, и его семье. Человеку приходится переживать психическую травму: заново обретать уверенность в своих физических силах, преодолевать страх повторных падений. Следствиями перелома зачастую бывают потеря независимости, необходимость нанимать сиделку, просить о помощи родных, друзей. Ограничение способности двигаться заставляет выздоравливающего подолгу лежать, что неблагоприятно сказывается на его самочувствии: возникают запоры, пролежни, из-за возрастных нарушений терморегуляции – переохлаждения. |