

БПОУ УР Ижевский медицинский колледж имени Героя  
Советского Союза Ф.А Пушиной МЗ УР

# Профилактика травм в пожилом возрасте



Исполнитель: Беляев Владислав  
Алексеевич  
Студент 3 курса 304 группы  
Специальности “Сестринское дело”

# ТРАВМАТИЗМ

- Упасть пожилой человек может, как говорится, на ровном месте. Это может произойти в любое время на улице или на лестничной площадке, в спальне при подъёме с кровати или на скользком полу в ванной. Подсчитано, что третья часть пожилых людей падает примерно два-три раза в течение года. Каждое пятое падение заканчивается переломом, повреждением мягких тканей или гематомой.

# ВИДЫ ТРАВМ

- ◎ **Падения** – до 60% пожилых старше 65 лет попадают из-за них в больницу. Женщины получают травмы чаще, чем мужчины.
- ◎ **Переломы** – имеют 15-20% пострадавших пожилых людей.
- ◎ **Ожоги и отморожения** – до 60% получают лица нетрудоспособного возраста.
- ◎ **Травмы**, полученные при автомобильных, железнодорожных и других авариях.
- ◎ **20-30% умирают** от различных осложнений, полученных в результате травм.
- ◎ **40% после выписки** теряют самостоятельность и становятся зависимыми от окружающих.



# ПРИЧИНЫ ТРАВМ

- ◎ **Внутренние причины** - связаны с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы.
- ◎ **Внешние причины** - связаны с неправильной организацией безопасного движения; низкой безопасностью жилища; неудобной обувью, плохим зрением, отсутствием вспомогательных средств передвижения.
- ◎ **В пожилом и старческом возрасте появляются проблемы с походкой** на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата: атрофия мышц, боли и утрата гибкости суставов и т.п.
- ◎ **Погодные факторы**: скользкая прохожая часть улицы

# ПРИЧИНЫ ТРАВМ

- ◎ Прием многих лекарственных препаратов особенно нескольких одновременно, изменяет состояние сосудистого тонуса, нередко приводит к падению.
- ◎ Риск падения велик у людей, которые мало (не более 4 часов в сутки) находятся в вертикальном положении, а также у тех, кто заторможен и депрессивен, не может встать со стула без помощи рук.
- ◎ Пожилые, страдающие от синкопальных состояний (кратковременные отключения сознания), требуют посторонней помощи и присмотра при выходе на улицу и особенно в транспорте.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

- ◎ **Своевременное лечение** сердечно-сосудистых заболеваний, артрозов, остеопорозов и т.п.
- ◎ **Выполнение в домашних условиях** упражнений по назначению врача для тренировки равновесия и мышц, а также ежедневная ходьба.
- ◎ **Поддержка в жилом помещении** оптимальной температуры, поскольку значительные ее перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, координацию движений.
- ◎ **Регулярные прогулки**, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

- ◎ **При позднем возвращении домой** желательно сопровождение, выбирая маршрут по людным и освещенным местам.
- ◎ **Проверять зрение и слух**, а при необходимости заказать более сильные очки и слуховой аппарат.
- ◎ **Правильная обувь**. Она должно быть свободной, но не слишком, мягкой и с рифленой подошвой. Необходимо обходить влажные места в помещении и на улице.
- ◎ **Мебель в комнате**, где живет пожилой человек. Так, кровать, на которой он спит, должна быть не ниже 60 см. Матрац — эластичным, подушки — небольшие, одеяло — теплым, но легким. При вставании с постели необходимо избегать резких движений. Кресла должны быть неглубокими, мягкими. Спинки кресел — высокими, чтобы для головы была опора.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПОЖИЛЫМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

- ◎ **Необходимо обеспечить в комнате хорошее освещение.** В ночное время следует включать специальные фонарики-ночники.
- ◎ **Перила на лестницах** должны быть с обеих сторон. Поднимаясь и спускаясь нужно использовать оба перила, поручни вдоль стен. Ковровые покрытия и дорожки нужно хорошо прикреплять к полу. Паркетный пол целесообразно покрыть дорожками.