



## **Информация для пациентов**

8-East Физиотерапия/Roosevelt Центр физических упражнений



# Предотвращение падений

*Фактическая информация*

### Факты о падениях

- Ежегодно более 1/3 взрослых в возрасте 65 лет и старше падают.
- Ежегодно 50% взрослых старше 80 лет падают.
- Более 40% лиц, получивших травмы при падении, попадают в больницу.
- Около 50% лиц падают несколько раз в год.
- 40% пожилых людей, упавших несколько раз в год, нуждаются в пребывании в домах сестринского ухода.

### Насколько серьезны последствия падения?

- У лиц пожилого возраста падение является основной причиной смерти в результате травмы.
- Падение является наиболее распространенной причиной не приводящих к смертельному исходу травм, требующих госпитализации.
- 95% переломов бедра у лиц пожилого возраста вызваны падениями.
- Падение является основной причиной травматического повреждения мозга.

### Подвергаюсь ли я риску?

*Да, если у вас:*

- Были падения в прошлом.
- Мышечная слабость.
- Нарушения равновесия.
- Затруднения с ходьбой или вы пользуетесь палкой или ходункой.

### Что я могу сделать, чтобы снизить риск падения?

- **Регулярно выполняйте физические упражнения.** Поддержание физической формы и активный образ жизни могут снизить риск падения. Если вы не знаете, с чего начать, вам может помочь программа отделения физиотерапии медицинского центра университета штата Вашингтон под названием Strong and Steady (Сила и устойчивость).
- **Сделайте свой дом безопасным.** Незакрепленные коврики на полу, плохое освещение и заставленные вещами полы – вот несколько причин, вызывающих падения.
- **Обсудите лекарства со своим поставщиком медицинского обслуживания.** Известно, что прием более 4 лекарственных препаратов повышает риск падения.
- **Проверьте свое зрение.** Плохое зрение повышает риск падения. Регулярные проверки зрения нужны для обновления рецепта для того, чтобы убедиться, что у вас не развиваются такие заболевания, как глаукома или катаракта.
- **Носите правильную обувь.** Туфли должны закрывать пятку, сидеть правильно, иметь устойчивую и несколько твердую подошву или стельку и не скользить. Не носите шлепанцы и туфли без задника.

## У вас есть вопросы?

Ваши вопросы важны. Звоните своему врачу или поставщику медицинских услуг, если у вас возникли вопросы или вас беспокоит что-нибудь. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь в любое время.

Чтобы записаться на прием, звоните с 8:00 до 16:30 с понедельника по пятницу:

8-East Физиотерапия:  
206-598-4830

Roosevelt Центр физических упражнений:  
206-598-2888

Приемы назначаются ежедневно между 8:15 и 15:00.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

8-East Physical Therapy/  
Roosevelt Exercise Training Center  
Box 356490/Box 345745  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4830/206-598-2888

## План по предотвращению падений

С возрастом постепенные изменения здоровья и некоторые лекарства могут стать причиной падений, однако многие падения можно предотвратить. Используйте приведенный ниже проверочный список, чтобы узнать, что надо делать, чтобы вести активный образ жизни, быть самостоятельным и избегать падений.

Отметьте «Да», если вы испытываете это (даже если только в редких случаях) **Что делать, если вы отметили «да»**

Были ли у вас падения в течение последних 6 месяцев?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Обсудите со своим(и) врачом(ами) ваши падения и (или) то, что вас беспокоит. 2. Покажите этот проверочный список своему(им) врачу(ам), чтобы понять существующий риск и устранить его, а также предохранить себя от падений.
Принимаете ли вы ежедневно не менее 4 рецептурных и находящихся в свободной продаже лекарственных препаратов?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Обсуждайте свои лекарства с врачом(ами) и с аптекарем при каждом посещении, а также, каждый раз, когда вам выписывают новое лекарство. 2. Спросите, какое из лекарств может вызвать такие побочные эффекты, как сонливость, головокружение или слабость. 3. Сообщайте врачу все, что может быть побочным эффектом лекарства или взаимодействия лекарств.
Испытываете ли вы какие-либо затруднения, когда ходите или стоите?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Сообщите своему(им) врачу(ам), если вы испытываете какую-либо боль, болезненность, скованность, слабость, отек или потерю чувствительности в ногах или стопах. Не игнорируйте эти проблемы. 2. Сообщите своему(им) врачу(ам), если вы испытываете какие-либо затруднения при ходьбе, чтобы обсудить лечение. 3. Спросите своего(их) врача(ей), поможет ли вам физиотерапия или лечение у специалиста.
Пользуетесь ли вы палкой, ходунком или костылями или вам приходится опираться на что-нибудь во время ходьбы?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Попросите своего врача направить вас на занятия к физиотерапевту, чтобы узнать, какое устройство является наилучшим для вас, а также, как безопасно пользоваться им.
Надо ли вам опираться на руки, чтобы встать со стула?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Попросите своего врача дать вам направление к физиотерапевту, чтобы выучить упражнения для укрепления мышц ног. 2. Выполняйте физические упражнения, по-меньшей мере, 2-3 раза в неделю по 30 минут.
Ощущаете ли вы когда-нибудь неустойчивость, слабость или головокружение?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Сообщите об этом своему врачу и спросите, поможет ли вам лечение у специалиста или физиотерапевта. 2. Обсудите все лекарства, которые вы принимаете, со своим(и) врачом(ами) или аптекарем, если вы обнаружили у себя какой-либо из этих симптомов.
Прошло ли с последней проверки зрения более 2 лет?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Проверяйте зрение каждые 2 года, чтобы сохранить зрение и равновесие.
Ухудшился ли ваш слух с возрастом или ваши родные или друзья говорят, что у вас заболевание слуха?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Проверяйте слух каждые 2 года. 2. Если вам порекомендовали пользоваться слуховым аппаратом, узнайте, как пользоваться им, чтобы сохранить и восстановить слух, что приведет к улучшению и сохранению равновесия.
Выполняете ли вы обычно физические упражнения менее 2 раз в неделю (30 минут в совокупности в тот день, когда вы выполняете физические упражнения)?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Спросите своего(их) врача(ей), какие упражнения помогут вам укрепить здоровье и улучшить равновесие. 2. Найдите вид деятельности, который доставляет вам удовольствие, и партнеров, с которыми вы можете выполнять физические упражнения 2 или 3 дня в неделю по 30 минут.
Потребляете ли вы ежедневно какие-либо алкогольные напитки?	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Чтобы избежать падений, выпивайте не более 1 рюмки алкогольных напитков в день.
У вас больше 3 хронических заболеваний? (таких, как болезни сердца или легких, диабет, повышенное кровяное давление, артрит и др.)? Узнайте у своего(их) врача(ей), если вы не знаете.	Нет <input type="checkbox"/>	Да <input type="checkbox"/>	1. Ходите на прием к своему(им) врачу(ам) так часто, как рекомендуется, чтобы сохранить здоровье. 2. Спросите своего(их) врача(ей), что вам надо делать, чтобы сохранить здоровье и вести активный образ жизни, при ваших заболеваниях. 3. Сообщайте о каких-либо изменениях состояния здоровья, вызывающих слабость или болезнь, в кратчайший срок.

Этот проверочный список взят из брошюры «Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+ (Как вести активный образ жизни и быть самостоятельным в любом возрасте: информационное руководство для взрослых людей в возрасте 65+)», изданной Департаментом здравоохранения штата Вашингтон в апреле 2006 г. Смотрите <http://www.doh.wa.gov/hsqa/emstrauma/injury/pubs/SAILguide.pdf>.



# Fall Prevention

## Fact sheet

### Facts About Falls

- More than 1/3 of adults age 65 years and older fall each year.
- 50% of adults over 80 years old fall each year.
- More than 40% of those injured during a fall are admitted to the hospital.
- About 50% of those who fall do so more than one time a year.
- 40% of elders who fall more than once a year require admission to nursing homes.

### How serious are falls?

- Among older adults, falls are the leading cause of injury deaths.
- Falls are the most common cause of non-fatal injuries that require hospital admission for trauma.
- 95% of hip fractures in older adults are caused by falls.
- Falls are the leading cause of traumatic brain injury.

### Am I at risk?

*Yes, if you have:*

- A history of falls.
- Muscle weakness.
- Impaired balance.
- Problems with walking or are using a cane or walker.

### What can I do to decrease my risk of falling?

- **Get regular exercise.** Staying strong and keeping active can decrease your risk of falling. If you are unsure how to start, University of Washington Medical Center's Physical Therapy department's Strong and Steady Program can help you.
- **Keep your home safe.** Loose throw rugs, poor lighting, and clutter on the floor are a few things that can cause falls.
- **Review medicines with your health care provider.** Taking more than 4 medicines has been shown to increase your risk for falls.
- **Get your vision checked.** Poor vision increases fall risk. Regular check-ups ensure that your prescription is correct and that you are not developing conditions such as glaucoma or cataracts.
- **Wear proper shoes.** Shoes should cover the heel, tie snugly, have a supportive and somewhat rigid sole or insole, and be non-slip on the bottom. Avoid wearing slippers and slip-on shoes.

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

For appointments, call between 8 a.m. and 4:30 p.m. Monday through Friday:

8-East Physical Therapy:  
206-598-4830

Roosevelt Exercise Training Center:  
206-598-2888

Appointments are scheduled daily between 8:15 a.m. and 3 p.m.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Falls-Free Plan

As we grow older, gradual health changes and some medicines can cause falls, but many falls can be prevented. Use the checklist below to learn what to do to stay active, independent, and falls-free.

Check "Yes" if you experience this (even if only sometimes)

What to do if you checked "Yes"

Check "Yes" if you experience this (even if only sometimes)	No	Yes	What to do if you checked "Yes"
Have you had any falls in the last 6 months?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Talk with your doctor(s) about your falls and/or concerns. 2. Show this checklist to your doctor(s) to help understand and treat your risks, and protect yourself from falls.
Do you take 4 or more prescription or over-the-counter medicines daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Review your medicines with your doctor(s) and your pharmacist at each visit, and with each new prescription. 2. Ask which of your medicines can cause you to feel drowsy, dizzy, or weak as a side effect. 3. Talk with your doctor about anything that could be a medicine side effect or interaction.
Do you have any difficulty walking or standing?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Tell your doctor(s) if you have any pain, aching, soreness, stiffness, weakness, swelling, or numbness in your legs or feet. Do not ignore these problems. 2. Tell your doctor(s) about any difficulty walking, to discuss treatment. 3. Ask your doctor(s) if physical therapy or treatment by a medical specialist would be helpful for your problem.
Do you use a cane, walker, or crutches, or have to hold onto things when you walk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor for training from a physical therapist to learn what type of device is best for you, and how to use it safely.
Do you have to use your arms to be able to stand up from a chair?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor for a physical therapy referral to learn exercises to strengthen your leg muscles. 2. Exercise at least 2 or 3 times a week for 30 minutes.
Do you ever feel unsteady on your feet, weak, or dizzy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Tell your doctor and ask if treatment by a specialist or physical therapist would help improve your condition. 2. Review all of your medicines with your doctor(s) or pharmacist if you notice any of these conditions.
Has it been more than 2 years since you had an eye exam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Schedule an eye exam every 2 years to protect your eyesight and your balance.
Has your hearing gotten worse with age, or do your family or friends say you have a hearing problem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Schedule a hearing test every 2 years. 2. If hearing aids are recommended, learn how to use them to help protect and restore your hearing, which helps improve and protect your balance.
Do you usually exercise less than 2 days a week (for 30 minutes total each of the days you exercise)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Ask your doctor(s) what types of exercise would be good for improving your strength and balance. 2. Find some activities that you enjoy and people to exercise with 2 or 3 days a week for 30 minutes.
Do you drink any alcohol daily?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Limit your alcohol to 1 drink per day to avoid falls.
Do you have more than 3 chronic health conditions? (such as heart or lung problems, diabetes, high blood pressure, arthritis, etc.)? Ask your doctor(s) if you are unsure.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. See your doctor(s) as often as recommended to keep your health in good condition. 2. Ask your doctor(s) what you should do to stay healthy and active with your health conditions. 3. Report any health changes that cause weakness or illness as soon as possible.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**

UW Medicine

8-East Physical Therapy/  
 Roosevelt Exercise Training Center

Box 356490/Box 345745

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
 206-598-4830/206-598-2888

This checklist is adapted from *Stay Active and Independent for Life: An Information Guide for Adults 65+*, published by the Washington State Department of Health April 2006. Visit <http://www.doh.wa.gov/hsqa/emstrauma/injury/pubs/SAILguide.pdf>.