

Травматизм на улице и дома



Основные виды травматизма у пожилых людей

Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия (Современная энциклопедия (рус.). — 2000).

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени.

Ежегодно большое количество людей, особенно пожилого возраста, получают травмы. Мировая статистика травмирования пожилых людей выделяет следующие их виды:

- падения – до 60% пожилых людей старше 65 лет попадают из-за них в больницу.
- 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;
- переломы имеют 15–20% пострадавших пожилых людей;
- ожоги и отморожения до 60% получают лица нетрудоспособного возраста;
- травмы, полученные при автомобильных, железнодорожных и других авариях

Профилактика травматизма у пожилых людей.

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни людей всех возрастов.

Ежегодно миллионы жителей всего мира из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

Нередки травмы и у лиц пожилого возраста. Причины этих травм можно разделить на внутренние и внешние.

Внутренние причины связаны с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов зрения и сердечно-сосудистой системы.

Внешние причины связаны с неправильной организацией безопасного движения, низкой безопасностью жилища, неудобной обувью, отсутствием вспомогательных средств передвижения (трости, ходунки) и т.п.

В пожилом и старческом возрасте появляются проблемы с походкой на фоне неврологических и сосудистых заболеваний, патологии опорно-двигательного аппарата: атрофия мышц, боли в суставах, утрата их гибкости.

- 
- 
- Прием многих лекарственных препаратов, особенно нескольких одновременно, изменяет состояние сосудистого тонуса, что нередко приводит к падению.
 - Риск падения велик у людей, которые мало (не более 4-х часов в сутки) находятся в вертикальном положении, а также у тех, кто не может сесть и встать без посторонней помощи, кто находится в подавленном, депрессивном состоянии, у тех, кто страдает от синкопальных состояний (кратковременные отключения сознания).
 - Немаловажное значение имеют и такие факторы как гололед в зимний период, неровная поверхность дороги, плохая освещенность, отсутствие посторонней помощи у нуждающихся в ней людей и др.
 - В 50% случаев падения происходят дома, особенно часто в ванной комнате и спальне. Многие пожилые люди получают травмы без свидетелей, что лишает их быстрой помощи.

Рекомендации пожилым людям по профилактике травматизма.

Предотвращение травм, падений, увечий в пожилом возрасте во многом зависит от самого человека, его образа жизни, поведения и внимания. В этой связи рекомендуется:

- Своевременное выявление и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, артрозов, остеопорозов.
- Необходимо периодически проверять зрение и слух, чтобы своевременно заказать более сильные очки или слуховой аппарат.
- Выполнение по назначению врача в домашних условиях упражнений для тренировки равновесия и мышц, а также ежедневная ходьба.
- Поддержка в жилом помещении оптимальной температуры, поскольку значительные ее перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, что приводит к нарушению координации движений.
- Регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность.
- Нежелательно выходить из дома в темное время суток, в очень холодную погоду, когда идет снег и скользко. В зимнее время для предупреждения падений во время прогулок целесообразно пользоваться тросточкой или гулять в сопровождении близких, особенно это важно при переходе улицы, при спуске с лестницы и подъеме по ней.
- При возвращении домой в темное время суток желательно сопровождение знакомых или друзей, при этом выбирая маршрут по людным и освещенным местам.
- Важно правильно подбирать обувь. Она должна быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и на рифленой подошве.
- Немаловажную роль играет и мебель в комнате, где живет пожилой человек. Так, кровать должна быть не ниже 60-ти сантиметров, кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел – высокими, чтобы была опора для головы. При вставании с кровати следует избегать резких движений.
- Травму нередко можно получить и во время стирки, купания, поэтому воду в ванную должны набирать родственники или обслуживающий персонал. Ванная комната должна быть оснащена поручнями, опорой и специальной скамейкой, которая крепится на краю ванны. На полу ванной комнаты обязательно должен быть постелен резиновый коврик.
- Если пожилой человек попал в больницу, его необходимо ознакомить с расположением палаты, процедурного кабинета, туалета, столовой.

Создание безопасной среды



Безопасность жилища в основном зависит от организации пространства в квартире, расстановки мебели, наличия в ванной комнате и туалете вспомогательных приспособлений, позволяющих пожилому человеку выполнять необходимые процедуры.

В жилой комнате:

- необходимо убрать с пола вещи и электрические и телефонные провода, чтобы
- не наткнуться на них и не упасть;
- телефон должен быть в доступном и удобном месте (ночью рядом с кроватью), желательно беспроводной ;
- ковры должны быть прикреплены к полу специальным клеящим средством или не использоваться во избежание падения;
- мебель в жилой комнате должна быть устойчивой и располагаться так, чтобы не препятствовать проходу. Важно закрывать ящики и дверцы шкафов.
- Кровать, на которой спит пожилой человек, должна быть подобрана в соответствии с ростом (не ниже шестидесяти сантиметров) таким образом, чтобы ему было удобно вставать. Кресла должны быть неглубокими, мягкими, спинки кресел – высокими, чтобы
- для головы была опора.



Ванная и туалет:

- лучше заменить ванну душем, поставить специальное кресло, сидя в котором
- можно мыться;
- внутри душевой кабины или ванной, а также и на выходе из душевой кабины
- или ванной должен быть резиновый клеящийся коврик для предотвращения падений;
- на стене возле ванной надо зафиксировать дозатор для мыла, чтобы не
- пришлось наклоняться за выскользнувшим из рук мылом и не поскользнуться;
- в душевой кабине, в ванной и возле туалета должны быть устойчивые ручки, за
- которые можно держаться;
- при необходимости использовать устойчивое возвышение для унитаза, которое
- поможет садиться на унитаз и вставать.

Кухня:

вещи, которые ежедневно используются, должны быть расположены таким образом, чтобы их легко было достать.

Освещение:

- ❖ свет должен быть достаточно ярким, но не ослепляющим;
- ❖ возле кровати должна быть лампа, которую удобно включать;
- ❖ следует включать ночники в проходах и в туалете;
- ❖ особенно важно следить за тем, чтобы проход из спальни в туалет был свободен и освещён ночью.
- ❖ Важно подбирать обувь для пожилого человека. Домашняя обувь должна быть
- ❖ хорошо подобрана по ноге и не должна скользить по линолеуму или паркету, каблук
- ❖ должен быть низким, а задник мягким. Она должно быть свободной, но не слишком
- ❖ большого размера, мягкой и с рифленой подошвой (можно наклеить пластырь).





Профилактика травматизма у пожилых людей



5. Ванная комната должна быть оснащена поручнями, опорой и специальной скамейкой, которая крепится на краю ванны. На полу ванной комнаты обязательно должен быть постелен резиновый коврик

6. Не поднимайте тяжелые вещи, не напрягайте спину; не носите предметы тяжелее 2 кг, несите груз перед собой, прижав к телу



7. Ни в коем случае не принимайте алкоголь, не курите

8. Не делайте резких движений, от которых может закружиться голова или произойти смещение позвонков; сидя на стуле или в кресле, никогда не наклоняйтесь в сторону, чтобы достать с пола предмет



A photograph of a male doctor in a white lab coat and light-colored trousers pushing a wheelchair. An elderly woman with short white hair is seated in the wheelchair, wearing a red and white striped shirt and brown trousers. The doctor is walking towards the right, looking down at the patient. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by a teal border on the left and right sides, with a red arrow pointing right on the left side.

Важно! Пожилым людям надо всегда помнить, что в их
возрасте следует
рассчитывать свои силы и возможности организма.

По - возможности
прогнозировать и предвидеть травмоопасные
последствия в той или иной ситуации
и тем самым избежать травм и увечий.