Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что можно сделать, чтобы избежать падений

Эта информация поможет вам понять, как предупредить падение дома и при посещении центра MSK.

О падениях

Падения могут быть опасными, однако существует множество способов предотвратить их. Следствием падений может стать отсрочка лечения и более длительное пребывание в больнице. Из-за них может возникнуть необходимость проведения дополнительных обследований, например, магнитно-резонансной томографии (magnetic resonance imaging, MRI). Процесс лечения рака также может увеличивать риск падения и получения травмы.

Возможные причины падения

Упасть может любой человек, но есть причины, которые повышают вероятность падения. Риск падения

для вас более высок, если вы:

- достигли 60-летнего возраста;
- падали раньше;
- испытываете страх падения;
- чувствуете слабость, усталость или у вас появилась забывчивость;
- чувствуете онемение или покалывание в ногах или ступнях;
- испытываете трудности при ходьбе или неустойчиво держитесь на ногах;
- плохо видите;
- плохо слышите;
- испытываете головокружение, растерянность или у вас наблюдается спутанность сознания;
- пользуетесь ходунками или тростью;
- испытываете депрессию (сильное чувство грусти) или тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- недавно перенесли операцию с применением анестезии (лекарства, под действием которого вы засыпаете);
- принимаете определенные лекарства, такие как:

- слабительные (средства, стимулирующие опорожнение кишечника);
- диуретики (мочегонные средства);
- снотворное;
- противосудорожные лекарства;
- некоторые лекарства от депрессии и тревожности;
- обезболивающие лекарства, такие как опиоиды;
- внутривенно (в/в) вводимые жидкости (вводимые в вену);
- любые лекарства, вызывающие сонливость или головокружение.

Обязательно расскажите своему медицинскому сотруднику центра MSK обо всех принимаемых вами лекарствах, включая рецептурные и безрецептурные лекарства. Некоторые лекарства могут повышать риск падений.

Как избежать падения при посещении центра MSK

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk чтобы посмотреть это видео.

Обезопасить себя и избежать падений во время пребывания в центре MSK вам помогут приведенные ниже рекомендации.

- Приходите на прием с кем-то, кто поможет вам добраться до места назначения.
- Если вы пользуетесь вспомогательными средствами, например креслом-каталкой или тростью, возьмите их с собой на прием.
- Наденьте безопасную, плотно облегающую обувь. Это может быть, например, обувь на низком каблуке, с тонкой и жесткой прокладкой под стелькой, с нескользкой подошвой, со шнуровкой или застежкой-липучкой типа Velcro®. Не носите обувь с открытой пяткой. Для получения дополнительной информации о выборе безопасной обуви ознакомьтесь с материалом *Как выбрать безопасную обувь и предотвратить падения* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/safe-shoes).
- Попросите нашего сотрудника, например охранника

или работника на стойке регистрации, помочь вам во время пребывания в MSK. Они также могут дать вам кресло-каталку на время вашего визита.

- Пусть кто-то поможет вам в раздевалке или туалете. Если вас никто не сопровождает, обратитесь к работнику на стойке регистрации. Вам найдут медсестру/медбрата для оказания помощи.
- Держитесь за поручни в туалете.
- Поднимаясь из лежачего положения, прежде чем встать, посидите на краю кровати или смотрового стола.
- Поднимаясь из положения сидя, не торопитесь встать на ноги, чтобы не потерять равновесие.
- Если у вас кружится голова или вы чувствуете слабость, сообщите об этом кому-нибудь. Если вы в туалете, найдите кнопку вызова, чтобы воспользоваться ею, если вам понадобится помощь.

Как избежать падения дома

Обезопасить себя и избежать падений в домашних условиях вам помогут приведенные ниже рекомендации.

- Расставьте мебель так, чтобы она позволяла вам свободно передвигаться и не создавала

препятствий.

- Включайте ночник или держите при себе фонарик.
- Уберите с пола ковры и другие свободно двигающиеся предметы. Если ковер лежит на скользком полу, проследите за тем, чтобы края ковра не загибались и не были оторочены бахромой.
- Если туалет находится далеко от спальни (или места, где вы проводите большую часть времени в течение дня), приобретите кресло-туалет. Кресло-туалет — это тип портативного унитаза, который можно разместить в любой комнате вашего дома. Поставьте его рядом, чтобы вам не нужно было идти в туалет.
- Установите поручни и перила рядом с унитазом и в душе. Чтобы подняться, никогда не используйте вешалку для полотенец в качестве опоры. Она недостаточно крепкая, чтобы выдержать ваш вес.
- Наклейте противоскользящие наклейки на дно ванны или в душе.
- Купите стул для душа и съемную душевую лейку, чтобы принимать душ сидя.
- Поднимаясь из лежачего положения, посидите несколько минут, прежде чем встать на ноги.
- Размещайте предметы в шкафах на кухне и в ванной

на уровне плеча, чтобы вам не приходилось слишком высоко тянуться или слишком низко нагибаться за ними.

- Ведите активный образ жизни. Выполнение обычных повседневных дел, например, ходьба, поможет укрепить мышцы и улучшить подвижность.

Если вы обеспокоены риском падения, поговорите со своим медицинским сотрудником.

Дополнительные материалы

Дополнительная информация о том, как избежать падений дома, приводится в брошюре Центра контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) *«Проверка безопасности: контрольный перечень для пожилых людей в целях предотвращения падений дома» (Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults)*. Она доступна на английском и на испанском языках на веб-сайте www.cdc.gov/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf или по телефону 800-232-4636 (800-CDC-INFO).

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center