



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Что можно сделать, чтобы избежать падений

Здесь приведена информация о том, как вы можете предотвратить падения при посещении центра Memorial Sloan Kettering (MSK). Здесь также поясняется, как можно избежать падений дома.

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 пройти дополнительные обследования, например, магнитно-резонансную томографию (magnetic resonance imaging (MRI)). Процесс лечения рака также может увеличивать риск падения и получения травмы.

Из-за чего вы можете упасть

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 рассеянны;
- 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 находитесь в предобморочном состоянии;
- пользуетесь ходунками или тростью;
- у вас депрессия (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, например:
 - слабительные (средства, стимулирующие опорожнение кишечника);
 - диуретики (мочегонные средства);

- снотворное;
- противосудорожные лекарства;
- некоторые лекарства от депрессии и тревожности;
- обезболивающие лекарства, например, опиоиды;
- внутривенные (intravenous (IV)) жидкости (вливаемые в вену);
- любые лекарства, вызывающие сонливость или головокружение.

Как избежать падения при посещении центра **MSK**

Обезопасить себя и избежать падений во время нахождения в 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 надевайте обувь с открытой

пяткой. Дополнительную информацию о выборе безопасной обуви вы найдете в материале *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 регистратуры. Вам найдут медсестру/медбрата для помощи.
- Держитесь за поручни в туалете.
- Поднимаясь из лежачего положения, прежде чем встать, посидите на краю кровати или стола для осмотра.
- Поднимаясь из положения сидя, не спешите и 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 во время нахождения дома вам помогут приведенные ниже рекомендации.

- Расставьте мебель так, чтобы она позволяла беспрепятственно передвигаться, и ничто не преграждало вам путь.
- 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 загибались и не были оторочены бахромой.
- Если туалет находится не рядом со спальней (или местом, где вы проводите большую часть времени в течение дня), приобретите кресло-туалет с судном. Кресло-туалет — это тип портативного унитаза, который можно разместить в любой комнате вашего дома. Поставьте его рядом, чтобы вам не нужно было ходить 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.

- Приобретите скамейку 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.
- На приеме у медицинского сотрудника MSK перечислите все лекарства, которые вы принимаете. Некоторые лекарства могут повышать риск падений. Это касается как рецептурных, так и безрецептурных лекарств.
- Ведите активный образ жизни. Выполнение обычных повседневных дел, например, ходьба, поможет укрепить мышцы и улучшить подвижность.

Если вас беспокоит опасность падения, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Дополнительные ресурсы

Дополнительная информация о том, как избежать падений дома, приводится в брошюре Центра контроля и профилактики заболеваний *«Проверка безопасности:*

контрольный перечень для пожилых людей в целях предотвращения падений дома» (*Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults*). Ее можно получить на английском и испанском языках по веб-адресу www.cdc.gov/steady/patient.html или позвонив по номеру 800-CDC-INFO (800-232-4636).

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

What You Can Do to Avoid Falling - Last updated on February 19, 2020
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center