**Лекція 8**

**Методики Ерготерапії з метою запобігання падінь у осіб похилого віку**

Падіння є серйозною проблемою для людей похилого і старечого віку. І хоча тільки невелика частина цих падінь закінчується переломами, серйозність їх для літніх людей надзвичайно висока. Навіть при відсутності перелому падіння може значно позначитися на фізичному і моральному стані літньої людини. Часто люди похилого віку обмежують свою діяльність і пересування через острах впасти.

Однак, щоб попередити падіння слід не обмежувати коло рухів, а зробити всі види діяльності літньої людини якомога безпечніше.

***1. Причини падінь осіб похилого віку***

Підвищення частоти падінь з віком пов'язане з трьома основними факторами:

   1. Природними віковими змінами.

   2. Патологічними змінами, що відбуваються в старіючому організмі.

   3. Несприятливим навколишнім оточенням.

*Природні вікові зміни*, що підвищують ризик падінь, можна розбити на наступні групи:

Зміна ходи:

    \* Зменшення висоти кроку;

    \* Хода перевальцем;

    \* Коротший крок;

    \* Уповільнені рухи;

    \* Шаркающа хода;

    \* Знижена рухливість суглобів.

Погіршення зору:

    \* Зменшення кількості світла, що потрапляє в око;

    \* Збільшення відблисків;

    \* Зниження чутливості до кольорів, особливо в зелено-блакитному спектрі;

    \* Збільшення часу, необхідного для адаптації до світла або темряви;

    \* Збільшення часу, необхідного для оцінки відстані.

Зниження слуху:

    \* Знижена здатність розрізняти звуки високої частоти;

    \* Зниження уваги і погіршення реакції (на автомобіль, що наближається).

Підвищена забудькуватість, що збільшує ймовірність спотикання через забуті речі і предмети.

Ортостатична гіпотензія:

    \* Різке падіння артеріального тиску під час прийняття вертикального положення;

    \* Погіршення постачання мозку кров'ю;

    \* Запаморочення при вставанні;

    \* Зниження чутливості барорецепторів.

Прогресуючий артрит:

    \* Збільшення скутості суглобів;

    \* Деформація суглобів.

Нічна поліурія:

    \* Вікове зменшення об'єму сечового міхура;

    \* Затримка позовів до сечовипускання;

    \* Підвищене сечовипускання у вечірній і нічний час.

*Патологічні порушення, що збільшують ризик падінь:*

Прогресуючий артрит:

    \* Обмеження рухливості суглобів;

    \* Деформація суглобів;

    \* Біль і набряки в області суглобів.

    \* Ускладнення з боку серцево-судинної системи:

    \* Аритмія;

    \* Хронічна серцева недостатність;

    \* Ортостатичні стани.

Неврологічні порушення:

    \* Хвороба Паркінсона;

    \* Наслідки інсульту;

    \* Хвороба Альцгеймера;

    \* Минущі порушення мозкового кровообігу;

    \* Розсіяний склероз;

    \* М'язова слабкість.

Ендокринні порушення:

    \* Гіпоглікемія (зниження рівня глюкози в крові);

    \* Гіперглікемія (підвищення рівня глюкози в крові).

Психічні порушення:

    \* Депресія;

    \* Занепокоєння;

  \* Зниження уваги і погіршення реакції на зміну навколишнього оточення.

*Види діяльності, пов'язані з ризиком падіння:*

    \* Вставання і укладання в ліжко;

    \* Пересування по квартирі за відсутності будь-якої підтримки;

    \* Пересаджування в інвалідне крісло-коляску з незаблокованими колесами;

    \* Дотягування до предмета за межами досяжності;

    \* Використання слизького взуття.

Відвідування ванни і туалетної кімнати супроводжуються особливим ризиком для літньої людини. Падіння часто відбуваються під час входження, перебування або виходу з ванни. Цьому сприяють слизькі поверхні, незакріплені килимки, далеко і високо розташовані туалетні приналежності, погано освітлене приміщення ванної або туалету.

***2. Програми по запобіганню падінь літніх людей***

Зміна оточуючих умов в інтересах людей похилого віку є завданням фахівців, які працюють з такими пацієнтами. Дуже важливо отримати від пацієнта інформацію, що відноситься до випадків попередніх падінь. Вона може допомогти визначити причини падінь. При опитуванні пацієнтів слід поставити такі питання:

    \* Де і коли пацієнт падав;

    \* Що він робив, коли впав (вставав з ліжка, виходив з ванни і т.д.);

    \* Що він відчував перед падінням (слабкість, запаморочення та ін.);

    \* Приймав пацієнт перед падінням лікарські препарати, які препарати він приймає в даний час?

Нестабільна хода і порушення координації рухів часто є факторами ризику падіння. Тому повинні бути досліджені і оцінені:

    \* Вставання з ліжка або крісла;

    \* Пересування на коротку дистанцію;

    \* Поворот навколо осі;

    \* Повернення у вихідну позицію;

    \* Саджання в крісло.

Крісло для сидіння оцінюється на відповідність його висоти і глибини зросту пацієнта. Крісло має дозволяти людині сидіти прямо без нахилу в сторону або опори назад. Слід звернути увагу на наявність міцних підлокітників, які можуть допомогти пацієнтові при вставанні.

При оцінці домашньої обстановки слід звернути увагу на пересування пацієнта по кімнаті. Якщо є порушення координації, невпевненість ходи, необхідно використовувати палиці різної конструкції або ходунки.

Слід також перевірити висоту ліжка. Ліжко має бути низьким, щоб літній пацієнт з легкістю вкладався в ліжко і вставав з нього. Обов'язково передбачити наявність бра біля ліжка. Якщо в кімнаті є телефон, його слід розташувати біля ліжка пацієнта, щоб він міг легко дотягнутися до нього. З кімнати необхідно прибрати зайві речі і меблі, так щоб домашнє навколишнє оточення було доступним і безпечним. Прибрати легко ковзаючи килимки, які також можуть бути причиною падіння.

У ванній кімнаті перевірити висоту сидіння туалету, наявність поручнів, використовувати неслизькі килимки, спеціальні лавки для ванни.

Додаткову увагу при оцінці домашньої обстановки слід приділити одягу і взуттю пацієнта. Довгий або широкий одяг може бути причиною падіння. Тапочки, часто використовувані замість туфель, не забезпечують необхідної стабільності стопи і також можуть бути причиною падіння.

Слід також зазначити, що дуже корисно використовувати спеціальні вправи, що підвищують силу і витривалість літніх пацієнтів.

Впливаючи на умови навколишнього середовища можна допомогти літній людині уникнути падіння. Така тактика полягає в зниженні ймовірності впливу несприятливих факторів і в посиленні сприятливих.