

Дополнительная информация

Национальный экспертный стандарт «Профилактика падений»

Ассоциация повышения качества ухода за больными
Германии (DNQP)
Интернет | dnqp.de

Консультация по теме «Профилактика падений и окружающая человека среда»

- Социальные службы клиник округа Верхняя Бавария
- Амбулаторные службы ухода за пациентами
- Социально-психиатрические услуги
- Социально-терапевтические и медицинские учреждения
- Больничные кассы / страховые кассы по уходу
- Германский паритетный благотворительный союз
- Консультационные бюро по вопросам жилья
- Экспертные центры и фонды для ухаживающих за пациентами родственников

Ваши контактные данные

kbo

Клиники округа Верхняя Бавария –
коммунальное предприятие
Принцрегентенштрассе 18
80538 Мюнхен

Телефон | +49 (0)89 5505227-0
Факс | +49 (0)89 5505227-27
Электронный адрес | kontakt@kbo.de

Клиники округа Верхняя Бавария - рабочая группа по
обучению уходу за пациентами

Электронный адрес | pflgeentwicklung@kbo.de

Интернет | kbo.de

Dieses Faltblatt ist auch in folgenden Sprachen verfügbar:

Deutsch, Englisch, Arabisch und Türkisch

This leaflet is available in the following languages: English,

German, Arabic and Turkish

Bu broşür aşağıdaki dillerde sunulmaktadır: İngilizce, Rusça,

Arapça ve Türkçe

هذه النشرة متوفرة باللغات الآتية:

الانجليزية والروسية والعربية والتركية



Примечание: женская и мужская грамматическая форма используется попеременно или комбинированно, однако имеются в виду исключительно все грамматические роды.

Профилактика падений



Информация для пациентов и родственников

Дорогие пациентки и пациенты, дорогие родственники!

Самые различные причины могут увеличить риск падения. К ним относятся заболевания, которые оказывают отрицательное воздействие на физическую активность, а также психические заболевания, такие, как, депрессии, деменции или психозы. В принципе это практически невозможно полностью исключить возможные случаи падений. Следующая информация и рекомендации поддержат Вас, однако, в том, чтобы уменьшить риск падений.

Факторы риска случаев падений

Зависящие от пациента

- физические ограничения, например, ограниченная подвижность нижних конечностей, нарушения равновесия, головокружение, нарушение зрения проблемы континенции
- психические ограничения, например, депрессия, страх падения
- умственные ограничения, например, деменция, состояния замешательства
- случаи падений в прошлом

Зависящие от медикаментов

- определенные медикаменты или комбинации медикаментов

Зависящие от окружающей человека среды

- недостаточное освещение
- опасность скольжения на полах в зависимости от покрытия и/или влажности
- отсутствующие поручни (в коридорах, санитарно-технических зонах)
- источники спотыкания (кромки ковров, разбросанные кабеля и так далее)
- неровности на тротуарах и улицах
- плохие погодные условия, например, гололед
- неподходящая одежда и обувь, например, шлепанцы
- использование не подобранных индивидуально вспомогательных средств или вспомогательных средств, правила пользования которыми не было разъяснено (например, ролятор, костыли и так далее)

Определенные **заболевания** и **факторы воздействия** также могут увеличить риск падений. Примеры:

- нарушения кровообращения (облитерирующий эндартериит), чувства онемения в ногах (полинейропатия), хроническая венозная недостаточность, сопровождающаяся трофическими нарушениями (Ulcus cruris), остеопороз и так далее
- низкий сахар в крови (гипогликемия) и низкое артериальное давление (гипотония), которые могут привести к головокружениям и потери сознания
- аритмия сердца
- эпилепсия/падучая болезнь
- нарушение когнитивных способностей
- ограничения подвижности (физическая неполноценность, потери двигательной способности и так далее)
- нарушения зрения и /или слуха
- нарушения мочеиспускания или стула (инконтиненция)
- нарушение равновесия и баланса
- воздействие психоактивных веществ, таких, как, например, успокоительные средства, алкоголь

Кроме того, увеличивается страх повторных падений в случае, если падения уже происходили в прошлом.

Для того, чтобы можно было определить индивидуальный риск падения в процессе лечения и терапии, нам необходима дополнительная информация от Вас и Ваших родственников, чтобы определить необходимые меры. Пожалуйста, окажите содействие нашим сотрудникам в случае возможных запросов.

Будем рады предоставить Вам подходящие вспомогательные средства (вспомогательные приспособления для мобильности) или будем использовать Ваши обычные вспомогательные средства. Обслуживающий медицинский персонал или физиотерапевты согласуют с Вами, какие физические упражнения (например, стояние, ходьба, а также сидение) могут проводиться самостоятельно, а в каких областях необходима поддержка. Предлагаемые вспомогательные средства и мероприятия служат Вашей безопасности.

Избегание падений

Следующие рекомендации должны помочь Вам предотвратить случаи падений (даже дома):

- пейте в достаточном объеме и регулярно - даже при отсутствии чувства жажды.
- питайтесь сбалансированно - так Вы будете оставаться в хорошей физической и моральной форме.
- всегда используйте подходящие и приспособленные для Вас вспомогательные средства и учитесь правильному обращению с ними.
- носите даже на короткие расстояния плотную, закрытую обувь.
- регулярно самостоятельно выполняйте упражнения для равновесия и баланса (в соответствии с инструкциями) (например, медленный подъем со стула, упражнения для ходьбы).
- при имеющихся ограничениях движения ходите в удобном для Вас темпе и не позволяйте себе переходить на более быструю ходьбу.
- позаботьтесь о достаточных условиях освещения, особенно ночью.
- следите за источниками падения, такими, как ковры и тому подобное (дома также домашние животные).
- сообщите обслуживающему медицинскому персоналу или врачу об изменениях в восприятии тела или при состояниях головокружений.
- узнайте у своего врача о целевом физиотерапевтическом лечении, которое сможет улучшить Вашу мобильность и снизить риски падения.

Мы будем рады проконсультировать Вас. Пожалуйста, обратитесь к обслуживающему медицинскому персоналу или также к команде социальных работников отделения.