

Создание безопасной среды дома для пожилых

Падения

Опасность падения

Примерно треть пожилых людей, живущих дома, падают, по меньшей мере, один раз в год. Чаще всего падения происходят на лестнице, в спальне, в жилой комнате, в туалете и в ванной. Пожилые или ослабленные длительной болезнью люди падают, вставая с постели и ложась в постель, вставая со стула и садясь на стул, идя по комнате (зацепившись за ковер, перешагивая порог), поскользнувшись на мокром полу (в ванной, в туалете), спускаясь по лестнице. Часто падение происходит из-за неудобной домашней обуви.

Для пожилых людей падение может иметь тяжелые последствия: в 4% случаев оно оканчивается переломом костей; в 11% случаев другими серьезными травмами. Тяжелые последствия чаще наблюдаются у женщин, у тех, кто падает часто, и тех, кто пользуется вспомогательными средствами передвижения, а также у тех, кто недавно соблюдал постельный режим.

Кроме непосредственно травм, падение может иметь последствия, влияющие на здоровье и качество жизни косвенно: человек боится упасть, из-за этого старается двигаться еще меньше, его возможности уменьшаются, нарастают депрессия и социальная изоляция.

Причины падения

Самыми частыми причинами падения являются нарушение равновесия, головокружение и общая слабость. Сопутствующее старости ухудшение зрения, слуха и памяти увеличивает вероятность падения. Вызывают падение также болезни сердца, снижение артериального давления, болезни суставов и др. К тому же пожилые люди могут значительно чаще, чем молодые, падать вследствие приема алкоголя.

Синдром деменции увеличивает опасность падения. Такой больной может упасть, когда садится на стул или встает с постели (может пытаться перелезть через спинку кровати).

Сочетание слабости в ногах, плохой координация и изменения высоты шага делают падение неизбежным, если человеку нужно внезапно начать движение, остановиться или нагнуться при ходьбе.

Важно!

Если пожилой человек испытывает слабость в ногах, легко теряет равновесие и принимает четыре и более лекарственных препарата, то вероятность его падения не менее одного раза в год равна 100%.

Как обустроить безопасное жилье

Неподходящая среда может создавать трудности человеку любого возраста, но особенно страдают от нее пожилые и люди с физическими или умственными недостатками. Во избежание несчастных случаев необходимо обеспечить им как можно более безопасную окружающую среду.

Прежде всего следует выяснить, какие именно изменения необходимы. В этом может помочь сам больной, объяснив, когда он испытывает трудности: поднимаясь или ложась в кровать, передвигаясь по комнате или выполняя какие-либо другие действия.

Обустроявая квартиру (дом) пожилого пациента, подходы к ней (нему) и его комнату, необходимо придерживаться следующих **правил**.

- На пути из одного помещения в другое не должно быть препятствий или незакрепленных проводов.

- Двери в доме пожилого человека могут быть без порогов.

- Следует избегать установки мебели с выступающими углами и ножками, а если она уже есть, то сделать перестановку.

- Под напольные ковры и прикроватные коврики нужно положить специальные нескользящие подложки (продаются в магазинах).

- У ковров и ковровых покрытий не должно быть загнутых краев, потертых и рваных мест.

- В ваннных комнатах и душевых помещениях рекомендуется положить на пол резиновые коврики или нескользящие покрытия.

- Рядом с унитазом и ванной (душем) нужно прикрепить к стене дополнительные опоры для рук.

- Мыльница должна находиться не дальше, чем на расстоянии вытянутой руки.

- Выключатели освещения должны располагаться рядом с дверью и так, чтобы до них было удобно доставать рукой. Под рукой пациента пусть будут также выключатели настольных ламп и торшеров.

- Каблуки и подошвы домашней и уличной обуви не должны быть слишком гладкими.

- Ступени лестницы должны быть в хорошем состоянии. Недопустимы сломанные, шатающиеся или наклонные ступени.

- Полы и лестницы должны быть чистыми и сухими, на них не должно быть ненужных предметов и ковровых дорожек. Края ступеней можно «окантовать» нескользящим материалом (продается в магазинах строительных материалов).

- Ступени должны быть хорошо освещены. Удобно, когда выключатели есть как при входе в подъезд, так и около двери в квартиру.

- Скамейка или табурет, на которые становятся, чтобы достать лежащие высоко предметы, должны быть прочными. Ставить их нужно только на твердую и ровную поверхность.

- Ножки стремянки при ее установке должны быть полностью раздвинуты и надежно закреплены.
- К лежащему больному доступ нужен с обеих сторон кровати.
- В целях повышения безопасности лежащего больного можно использовать прикроватную сетку или решетку.

Чтобы человек не пропал, уйдя из дома

Не допускайте выхода старого человека на улицу, если не приняты простейшие меры его безопасности.

- На легкодоступном месте одежды необходимо прикрепить идентификационные сведения: имя, фамилию, домашний адрес пожилого человека, краткое обращение-пояснение к пришедшим ему на помощь, сведения о болезнях (например, диабет, гипертония и пр.); можно использовать, например, нашивку на отвороте пальто, прочно прикрепленную визитную карточку, идентификационный медальон, браслет и др.

- При пациенте должна быть также информация о лицах, которым необходимо сообщить о его местонахождении при неотложных ситуациях.

- При сохранении навыков пользования телефоном у пожилого человека всегда должен быть при себе мобильный телефон, запрограммированный так, чтобы нажатием одной-двух кнопок - хорошо различимых, с яркой наклейкой - он мог при необходимости быстро связаться с кем-либо из близких, со скорой помощью. Удобно, если таким телефоном он сможет пользоваться и дома.

- Неплохо, если у больного будет при себе небольшая, простая и красочная схема местности в некотором радиусе вокруг дома. На ранних стадиях заболевания, для облегчения ориентировки, такой схемой сможет воспользоваться сам больной, в иных случаях - пришедшие ему на помощь люди.

- Дома всегда должны быть под рукой недавние фотографии пожилого человека, сведения об одежде, в которой он вышел на улицу. Они могут потребоваться в случае розысков пропавшего. В этих случаях полезной может оказаться и информация живущих вблизи, служащих близко расположенных магазинов, газетных киосков, кафе, аптек и др., которые могут знать пациента и его близких.

- Необходимо предпринять все меры предосторожности, чтобы больной с выраженной деменцией не мог оказаться вне дома без сопровождающих лиц.

Как обезопасить пожилого человека от мошенников

В старости люди становятся более сентиментальными. И, в общем-то, в этом нет ничего плохого. Но, иногда этим качеством престарелых пытаются воспользоваться мошенники. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей в отношении аферистов, нужно понимать, как злоумышленники обманывают пенсионеров. Рассмотрим несколько циничных схем:

Спекуляции на здоровье

1. Как распознать обман

Мошенник звонит пенсионеру и сообщает о том, что врач поставил пожилому человеку страшный диагноз, и безопасность пожилого человека под угрозой, так как он умрёт через несколько месяцев.

У аферистов всё просчитано до мелочей. Они знают, чем болеет престарелый, где живёт. С ними сотрудничают психологи, которые знают на что «надавить», чтобы принудить пенсионера к нужным действиям. Если пенсионеры связались с кем-то из аферистов, то безопасность пожилых людей под ударом.

Далее к престарелому человеку приезжает «врач», который предлагает спасительное лекарство или аппарат. Иногда мошенники, получив деньги за «чудодейственный» препарат, исчезают, но в некоторых случаях им этого недостаточно. Они дают на пенсионера, чтобы тот отдавал им свои последние деньги, брал кредиты, закладывал жильё.

Увы, иногда родственникам становится известно о столь печальном положении пенсионера лишь после его смерти. Чтобы избежать столь неприятной ситуации и обеспечить безопасность пожилых людей, придётся немало потрудиться.

2. Как избежать обмана

Во-первых, запомните, что настоящий врач никогда не будет сообщать пациенту диагноз по телефону просто из соображений безопасности. Разумеется, назначить лечение так тоже невозможно, нужны анализы, обследования и пр.

Если пожилому человеку звонит такой «доктор», то нужно уточнить его ФИО и место работы, а затем узнать в медучреждении, трудится ли там такой сотрудник. К таким ситуациям нужно быть готовым всегда. Если вы желаете обеспечить безопасность пожилых людей, то рекомендуем обсуждать подобные вопросы с вашим престарелым родственником.

Спекуляции на имуществе

1. Как распознать обман

Мошенник готов пойти на многое, чтобы получить желаемое. Они часто подсовывают в почтовые ящики объявления, которые сильно похожи на официальные письма от управляющей компании. Аферисты настойчиво рекомендуют сменить счётчики, окна, двери, фильтры и пр.

Разумеется, свои услуги они предлагают не безвозмездно. Но пенсионер соглашается, ведь ему позволяют расплатиться в рассрочку, нужно всего лишь подписать несколько бумаг. И вот дедушка держит в руках договор, напечатанный мелким шрифтом, что прочитать его даже молодому человеку не

под силу. Безопасность пожилых людей зависит от того, как он поступит в этой ситуации.

Конечно же, если бы он находился под контролем родственником, то ничего подобного бы не случилось. Через две недели пенсионер получает письмо, в котором говорится, что он заключил договор с такой-то организацией такого-то числа, согласно которому он обязуется оплатить такую-то сумму за установку счётчиков, фильтров или чего-то подобного.

К удивлению престарелого, стоимость услуги оказалась в два или более раз выше, а финансовое положение пенсионеров и без того оставляет желать лучшего. Подобная ситуация серьёзно угрожает безопасности пожилого.

2. Как избежать обмана

Безопасность пожилых людей — забота их родственников. Если по почте пришла листовка, которая требует срочной замены или установки, к примеру, счётчиков, дайте понять пожилому человеку, что в такой ситуации нужно обратиться в управляющую компанию и прояснить вопрос.

Скорее всего, объявление является лишь маркетинговым ходом фирмы, стремящейся продать старикам своё оборудование. Увы, мошенники готовы зарабатывать любым способом, и безопасность пожилых людей их вовсе не интересует.

Спекуляции на эмоциях

1. Как распознать обман

Эта мошенническая схема основывается на страхе пенсионера перед последствиями нарушения закона. Пожилому человеку звонят, когда он дома один. Ему сообщают, что один из его родственников, к примеру, сын, оказался в неприятной ситуации. Как правило, ему говорят, что он сбил человека или был задержан во время передачи наркотиков кому-либо.

Безопасность пожилых людей зависит от того, знают ли они, как реагировать в такой ситуации. Длительность разговора составляет не более пяти минут. Иногда мошенники разыгрывают целый спектакль и предлагают пенсионеру пообщаться с задержанным. Разумеется, дедушку или бабушку впечатляют слёзы и мольбы сына. Оперуполномоченный предлагает пожилому человеку внести оплату за закрытие дела, сумма которой составляет более 50 000 руб.

2. Как избежать обмана

Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, нужно обсуждать с ними, кто такие аферисты, и как они себя могут вести, какими видами мошенничества заниматься. Скажите дедушке, что если такая ситуация возникнет, то нужно попросить «оперуполномоченного» перезвонить позже и больше не отвечать на звонки с незнакомых номеров.

Важно понимать, что полицейский не будет звонить и требовать выкупить задержанного. Аферисты делают ставку на сентиментальность, мнительность и тревожность престарелых. Поэтому в такой ситуации пожилому человеку нужно спокойно позвонить тому человеку, о задержании которого якобы шла речь.

Скорее всего, он находится на работе и ничего не знает о том, что сообщил его дедушке «оперуполномоченный». Если вы заботитесь о пенсионере, то обсуждать подобные явления очень важно, ведь только так можно обеспечить безопасность пожилых людей.

Лекарства: правила безопасности для пожилых людей

Многие уверены в безопасности препаратов, отпускаемых без рецепта врача. Тем не менее, это не всегда так, ведь пенсионеры принимают, как правило, 5-6 видов лекарств одновременно. Безопасность пожилых людей во многом зависит от сочетаемости медикаментов.

С возрастом список необходимых препаратов постепенно увеличивается, а также усиливается их взаимовлияние. Пенсионер, к примеру, хочет купить лекарство, которое бы помогло снять болезненные ощущения, смягчить проявления артрита, аллергии. Пожилой человек может проконсультироваться с фармацевтом, если у него есть какие-то сомнения по этому поводу.

Если пенсионер принимал его ранее, и с организмом всё было в порядке, то вероятность непредвиденной реакции крайне низка. Однако если речь идёт о новом для бабушки или дедушки препарате, то безопасность пожилых людей зависит от того, насколько верно подобрано лекарственное средство, учтены все особенности пациента и пр.

Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, необходимо следовать следующим рекомендациям:

1. Ходите в одну аптеку

Если покупать препараты в одной аптеке, то все сведения о том, какие лекарства принимает пожилой человек, остаются в одном месте. У фармацевта можно уточнить, безопасно ли употреблять медикаменты, выписанные врачом, и травяные сборы, которые нравятся пенсионеру.

Специалист может уточнить сведения и дать развёрнутый ответ на ваш вопрос. Безопасность пожилых людей зависит от них самих и, конечно же, родственников, которые за ними ухаживают. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, нужно изучать, как взаимодействуют принимаемые препараты между собой. Крайне важно не только прочитать сведения, указанные на упаковке, но и ознакомиться с инструкцией.

Если состояние пожилого человеку ухудшилось после начала приёма нового лекарства, то нужно проконсультироваться с врачом. Он подскажет, как

обеспечить безопасность пожилых людей при одновременном приёме нескольких лекарств.

2. С осторожностью принимайте нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

Такие препараты, как аспирин (байер, буфферин), ибупрофен (адвил, мотрин), напроксен (алив) являются нестероидными противовоспалительными препаратами, которые отпускаются без рецепта. Пенсионеру, которого сильно беспокоят проявления артрита, хочется снять боль при помощи одного из них.

Тем не менее, безопасность пожилых людей не всегда гарантируется при приёме данных средств, ведь их употребление имеет некоторые нюансы. Проблема заключается в том, что нестероидные противовоспалительные препараты взаимодействуют с варфарином, который часто выписывают пожилым людям в качестве антикоагулянта.

Действие варфарина может быть ослаблено или усилено за счёт других лекарств, которые принимает пожилой. Врач, как правило, проговаривает, какие препараты не стоит употреблять при приёме варфарина. Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, придётся следить за тем, какие лекарства они принимают.

3. Будьте осторожны, принимая ацетаминофен

Если следовать инструкции, принимая ацетаминофен, то никакой опасности он не представляет. Однако, если пожилой человек принимает варфарин, и ему дополнительно выписали ацетаминофен, то нужно обязательно сообщить врачу о приёме первого препарата. Ведь если употреблять их одновременно, то велика вероятность кровотечения, а значит безопасность пожилых людей под угрозой.

Если пожилой человек принимает ацетаминофен согласно дозировке, рекомендованной врачом, то его безопасности ничего не угрожает. Однако проблема может возникнуть, если пенсионер комбинирует его с противопростудным, снотворным или болеутоляющим средством, содержащим ацетаминофен. К примеру, перкоцет и викодин содержат ацетаминофен. И чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, нужно это учитывать. Всегда читайте этикетки, покупая безрецептурные препараты.

4. Антигистаминные и снотворные средства только по рецепту врача

Дифенгидрамина гидрохлорид является активным компонентом многих антигистаминных и снотворных средств и представляет опасность для пожилого человека. У пенсионера может возникнуть обморочное состояние, задержка мочи (у мужчин). Многие специалисты не рекомендуют это средство для пожилых людей, в особенности мужчин. Проконсультируйтесь с врачом и узнайте, влияет ли приём лекарства на безопасность пожилых людей.

5. Не экспериментируйте с таблетками при высоком давлении

Некоторые вещества в составе противостудных препаратов могут спровоцировать повышение давления, негативно влияя на эффект от приёма других лекарственных средств у пожилых людей. На упаковках для медикаментов, которые небезопасны для гипертоников, указывается соответствующее предупреждение. Узнать, как обеспечить безопасность пожилых людей, принимающих подобные препараты, можно, проконсультировавшись с фармацевтом или врачом.

Не задохнуться и не утонуть

Иногда, во время еды у пожилых людей происходит попадание пищи в дыхательные пути. В результате у пожилого человека наступает мгновенное удушье или же спустя несколько дней начинается воспалительный процесс в лёгких. Для трагического финала достаточно куриной или рыбной косточки. В целях безопасности рекомендуем не разговаривать во время пережёвывания пищи.

Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, нужно знать, как оказать помощь в такой ситуации. Пенсионера нужно нагнуть грудью вперёд, а затем четырежды ударить его раскрытой ладонью по спине между лопатками. Если удушье продолжается, то нужно нагнуть пострадавшего лицом вниз и взять подмышку его голову, подойдя к нему спереди, а затем выполнить четыре надавливания снизу вверх быстро и энергично. Если же пенсионера одолевает кашель, то это говорит о том, что он в силах справиться с ситуацией. Если же произошла потеря сознания, то приводить его в чувства нужно при помощи обычной техники.

Если пенсионер посещает бассейн, то обеспечить безопасность пожилых людей крайне важно. Если капли воды попадут в трахеи, то престарелый может запаниковать. Иногда потеря самоконтроля приводит к тому, что человек тонет.

Отравления

Возникают по одной из причин: использование средства для травли насекомых, употребление фрукта, овоща, обработанного химическим составом, прикосновение к яду от мышей, крыс и пр. Иногда отравление возникает после того, как пожилой человек просто вдохнул токсичное вещество.

Чтобы обеспечить безопасность пожилых людей, нужно знать, какие вещества, препараты, могут вызвать отравление. Некоторые моющие и чистящие средства очень токсичны, а наиболее опасными из них являются пятновыводители, отбеливатели, жидкости для мытья сантехники.

Следуйте следующим правилам:

- В целях безопасности убедитесь, что каждое средство, находящееся в доме, имеет упаковку и читаемую этикетку;

- Не храните моющие средства в упаковках из-под пищевых продуктов, напитков, соков;

- Выделите место для хранения чистящих средств в доме в целях безопасности.

Половина отравлений вызвана именно чистящими средствами, пятновыводителями и пр. К едким бытовым ядам относят кислоты, скипидар, аммиак, бензин, отбеливатель, воск для мебели, дезинфицирующий раствор, фенол, йод, керосин, растворитель.

Что делать, если пожилой человек отравился одним из этих веществ?

- Вызовите у него рвоту;

- Обеспечьте обильное питьё;

- **Покормите его сырым яйцом или картофельным пюре.**

Ядами считаются также алкогольные напитки, воск для пола, мыло, болеутоляющие, снотворные препараты. Если пожилой человек выпил что-то из этого списка в большом количестве, то ему угрожает опасность. Его нельзя кормить и поить. Нужно вызвать рвоту. Для этого нажмите на корень языка ложкой или пальцами. Кроме того, можно напоить его раствором соды с 2 ч. л. соли или слабым раствором марганцовки. После этого больного нужно срочно доставить к врачу, чтобы обеспечить безопасность пожилого человека.

Чтобы избежать пищевого отравления:

- Не ешьте грибы, в которых вы не уверены. Иначе ваша безопасность окажется под угрозой;

- Не употребляйте в пищу просроченные продукты в целях безопасности;

- Если вы сомневаетесь, что продукт можно есть, то лучше его выбросить в целях безопасности;

- Будьте осторожны, употребляя залежавшееся мясо, так как это может угрожать вашей безопасности.

Электричество

Согласно закону, каждый электроприбор в квартире должен соответствовать техническим требованиям. Чтобы гарантировать безопасность пожилых людей, рекомендуем обращаться к специалистам в этих вопросах.

Если вы используете электроприбор, который не исправен, установлен неправильно и пр., то гарантировать безопасность пожилых людей нельзя. Пригласите квалифицированного специалиста, чтобы установить выключатели, бытовую технику, розетки и пр.

Если вас беспокоит безопасность пожилых людей, рекомендуем следовать советам:

- при мытье холодильника, других бытовых приборов, смене лампочек и пр., отключение общего выключателя электричества является обязательным. Это правило безопасности, которым многие пренебрегают;

- держать бытовой электроприбор в ванной включенным нельзя. Если он упадёт в воду, то результат может быть печальным, а ваша безопасность под угрозой;

- нельзя пользоваться мокрым феном или электробритвой, в противном случае это будет угрожать вашей безопасности;

- нельзя отключать прибор, потянув за шнур. Многие пренебрегают и этим правилом безопасности;

- нельзя ремонтировать вилку электроприбора изоляцией;

- включайте только один прибор в розетку;

- по окончании использования удлинителя, в целях безопасности нужно выдернуть вилку из розетки и только после этого начать сворачивать его;

- если электропровода оголились, им требуется ремонт, выполненным квалифицированным специалистом. В целях безопасности не ремонтируйте электропровода самостоятельно;

- устанавливая ёлочные электрические гирлянды, не забывайте об элементарных нормах безопасности;

- если вы всё-таки выполняете ремонт прибора самостоятельно, то держите одну руку за спиной для безопасности.

При использовании электроприбора необходимо помнить о мерах предосторожности. Если пожилого человека поразит электроток, то это может привести к удушью, ожогам, поражениям нервной системы, параличу и даже летальному исходу. Безопасность пожилых людей — это зона ответственности тех, кто за ними ухаживает. Соблюдайте все вышеперечисленные правила.

При возникновении экстренной ситуации, необходимо отключить общий выключатель. Если коснуться человека, пораженного током, можно получить электрический удар. Чтобы отодвинуть пострадавшего от источника энергии, используется сухой деревянный или другой токонепроводящий предмет. Если речь идёт о тяжёлом случае, то потребуются скорая помощь, чтобы обеспечить безопасность пожилого человека. Если пострадавший не потерял сознания, то его нужно оставить в положении лёжа на спине и приподнять его ноги на высоту около 30 см. В противном случае его следует положить на бок, приподнять голову и колени, укрыть чем-нибудь лёгким. Если у жертвы есть ожоги, то холодная вода может вызвать ухудшение шокового состояния.