



Вероятность вашего падения можно уменьшить, обсудив с вашим врачом как устранить соответствующие факторы риска.

Сообщите своему врачу если за последние 6 месяцев у вас наблюдались следующие явления:

- Вы упали или чуть не упали (поскользнулись или споткнулись)
- Шаткая походка или проблемы с сохранением равновесия
- Мышечная слабость (особенно в ногах)
- Потеря чувствительности или онемение в нижних конечностях
- Отеки в области лодыжек или ступней
- Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха
- Головокружение, предобморочное состояние, обморок или потеря сознания
- Ухудшения слуха или зрения
- Нарушения режима сна
- Хронические заболевания такие как диабет, артрит или повышенное/ пониженное кровяное давление
- Депрессивное состояние в течении продолжительного периода времени
- Боязнь упасть
- Трудности при самообслуживании или выполнении повседневных дел (напр. принятие душа или одевание)

О чем еще необходимо сообщить врачу:

Поговорите Со Своим Врачом О
Падениях



Многие факторы увеличивают риск падения. Вдобавок к перечисленному на первой странице, необходимо также обсудить с вашим врачом принимаемые вами лекарственные препараты, вспомогательные средства для безопасной ходьбы и наличие общественных ресурсов. Это тоже поможет вам избежать травм в результате падений.

Лекарственные средства:

- Лекарственные средства часто имеют побочные действия, включая головокружение, сонливость, снижение кровяного давления или помутнение сознания. Такие состояния могут значительно увеличить риск вашего падения.
- Принесите на прием к своему врачу и покажите ему все свои лекарства (даже те, прописанные другими врачами). Составьте список принимаемых вами лекарств и препаратов и уточните к каким категориям они относятся:
 - Лекарства отпускаемые по рецепту
 - Витамины или травяные добавки
 - Лекарства отпускаемые без рецепта (напр. аспирин или противопростудные препараты)
 - Препараты для лечения никотиновой зависимости
 - Препараты для похудения
- Сообщите своему врачу если после принятия того или иного лекарственного средства у вас было головокружение или пошатывание в сидячем или стоячем положении.



Вспомогательные средства для ходьбы и передвижения:

- Если вам трудно удерживать равновесие во время ходьбы, поинтересуйтесь у врача стоит ли вам воспользоваться вспомогательными средствами или тазовыми набедренниками.
- Если вы уже пользуетесь каким-либо нижеперечисленным вспомогательным средством для ходьбы и передвижения, обязательно проинформируйте об этом своего врача:
 - Трость (простая или с квадратной опорой)
 - Ходунки-опоры (безколесные или на колесиках)
 - Костыли
 - Инвалидная коляска или электрический скутер

Направления:

- Иногда другие медицинские специалисты могут предоставить вам более специализированную информацию чтобы помочь снизить риск вашего падения. За таким советом можно обратиться к фармацевту, окулисту, специалисту по лечению заболеваний стоп, физиотерапевту или эрготерапевту (occupational therapist) - попросите своего врача выписать вам направление.
- Поинтересуйтесь у своего врача знает ли он о каких-либо ресурсах для местного населения, например классах по физкультуре. Такие занятия помогут вам стать более активными и тем самым снизить риск вашего падения.

Во время визита к врачу, обязательно задайте вопросы на стр. 4 чтобы больше знать о разных методах профилактики падений.



Поговорите Со Своим Врачом О
Падениях

Вопросы врачу:

- Можете ли вы мне дать направление к окулисту для проверки зрения?
- Можете ли вы мне сказать какие из лекарств, что я сейчас принимаю, могут увеличить риск моего падения?
- Можете ли вы посоветовать подходящее для меня вспомогательное средство для ходьбы и передвижения?
- Какой тип физической деятельности подошел бы для меня?
- Можете ли вы мне дать направление к эрготерапевту для проверки моего жилища на предмет устранения угроз падений дома?
- Имеются ли какие-либо полезные мне обучающие классы или другие ресурсы для местного населения чтобы уменьшить риск моего падения?

Заметки:

