



На базе Арамилской городской больницы с 3 февраля 2019 года функционирует гериатрическое отделение в рамках существующей стратегии Правительства России «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения до в российской Федерации до 2025 года»

В отделении трудятся квалифицированные специалисты, под руководством Марины Семеновны Бурочкиной. В трудный период эпидемии COVID-19, это отделение – единственное в Свердловской области оказывало помощь пожилым пациентам, что было отмечено на высоком уровне.

– Вся работа нашего отделения направлена на комфортное пребывание и лечение, мы поможем вам, чтобы ваша жизнь и дальше была такой же радостной и насыщенной, и как можно меньше хлопот доставлять своим близким, – говорят в гериатрии. – Мы обращаемся ко всем, кто перешагнул жизненный рубеж «60+»: следите за своим состоянием, обращайтесь к специалистам и будьте здоровы!

Медицинская помощь в гериатрическом отделении оказывается бесплатно. Помимо лекарственного лечения, с пациентами работает клинический психолог – Соян Чинчи Мукуужуковна, которая выявляет психологические аспекты старения: предлагает пройти специальные тесты и творческие испытания. Специалист проводит индивидуальное психоконсультирование, мандалотерапию-раскрашивание, арттерапию-работа с соленым тестом. Вся работа направлена на поддержание активности в повседневной жизни. Хорошее здоровье способно сохранить в нас интерес к жизни, бодрость духа, позитивное отношение к происходящему вокруг, качественное общение с близкими.

Также одной из основ работы гериатрического отделения является поддержание у пожилых пациентов активного образа жизни, с этой целью с ними занимается инструктор по лечебной физкультуре.

– У нас вы не только получите медикаментозное лечение, но и под контролем инструктора по лечебной физкультуре – Алий Тынчтыбековной Айдарбаевой – вам будет подобрана программа реабилитации, с учетом ваших индивидуальных особенностей, – объясняют специалисты. – В гериатрическом отделении оснащен кабинет лечебной физкультуры, укомплектованный различными тренажерами и приспособлениями для физической нагрузки. Занятия противопоказаны лишь в период обострения.

Проблема падения в пожилом возрасте

Каждый год фиксируются случаи падения пожилых людей – самый распространенный

«Мы обращаемся ко всем, кто перешагнул жизненный рубеж «60+»»

и серьезный бытовой несчастный случай. Почти треть людей старше 65 лет и половина старше 80 лет, по крайней мере, один раз в год переносят падения. Не считайте падения «нормой». Последствия банального бытового падения могут стать приговором не только для тяжелобольного пациента, но и для вполне благополучного пожилого человека. Случай падений – это сигнал опасности.

Основных причин падения может быть несколько. Во-первых, мышечная слабость: если «ноги не держат», а в руках силы нет, чтобы подняться или предотвратить падение. Занимайтесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активными в физическом плане настолько, насколько позволяет ваше состояние. Во-вторых, нарушение походки и равновесия могут способствовать падению. При ходьбе используйте вспомогательные средства – трость или ходунки. Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства «ледоходы» или «зимодоходы» – они значительно снижают риск падения. В-третьих – наличие остеопороза. Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемоглобина в крови.

Прием лекарственных препаратов, снижение зрения, болевой синдром, боли в суставах и мышцах, нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция, депрессия, снижение настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению, недостаточная организация быта для пожилого человека – все это тоже может оказать прямое воздействие на здоровье пожилого человека.



Если вы упали обязательно сообщите об этом врачу или врачу-гериатру: специалисты обсудят с вами проблему падения, найдут проблему и решат, как избежать или минимизировать риски.

В 100 лет – все только начинается

Способность к физической активности с возрастом падает. Известно, что отсутствие сбалансированной физической активности у людей старше 65 лет ускоряет процессы старения и усугубляет течение многих хронических заболеваний.

Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды после и во время занятий физической активностью. Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой. Проходите, выполните несколько несложных упражнений до и после основной нагрузки. Старайтесь выделять время для прогулок, упражнений, любых видов спорта на воздухе. Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде.

Для людей, страдающих заболеваниями сердца, перенесшим инфаркт миокарда, для пациентов с заболеваниями суставов должна быть назначена программа реабилитации, включающая курс, контролируемый специалистом.

Как показывают исследования известного русского психиатра С. С. Корсакова, память с возрастом улучшается до 20 – 25 лет, затем держится на одном уровне до 40 – 45 лет, после чего постепенно угасает. Господствует мнение о максимальном развитии памяти до 25-летнего возраста. Дальше следует период стабилизации.

Нарушения памяти в пожилом возрасте многие расценивают, как часть естественного процесса старения, и не торопятся обращаться в врачу. Однако, как правило, причиной таких расстройств служат серьезные заболевания. От 50% пожилых людей активно жалуются на повышенную забывчивость. При нормальном процессе старения память человека с возрастом действительно несколько ослабевает – сложнее становится запоминать информацию. Однако эти изменения не долж-

ны приводить к нарушениям профессиональной и обычной жизнедеятельности, а также к невозможности самообслуживания. Если пожилой человек ежедневно сталкивается с ситуациями, к которым привели нарушения памяти (постоянно ищет очки, забывает кастрюли на плите и так далее), то данное обстоятельство уже нельзя расценивать как нормальный процесс старения, и необходимо проконсультироваться с врачом. К сожалению, нарушения памяти постепенно могут прогрессировать и в конечном итоге приводят к деменции. В народе деменцию называют «склероз» или «старческий маразм». Своевременное начатое лечение позволяет продлить способность пациента к самообслуживанию на 10 лет.

Проверьте себя, если в последнее время начали замечать, что ваша память ухудшилась, стало сложно запоминать новую информацию, стало сложно выполнять повседневные привычные дела, часто переспрашивать, приходится подолгу вспоминать фамилии артистов или других знаменитостей.

Мозг как любой орган должен постоянно работать. Если он перестает работать, то есть мыслить, запоминать и творить, это плохо сказывается на его функциональных системах хотя бы потому, что нейронные связи, если они не актуализируются, начинают угасать. Но чтобы нагрузка не истощала память, она должна быть оптимальной – не слишком большой и не слишком легкой. То есть должно быть легкое чувство усталости, а не истощение. И в этом смысле регулировать нагрузку может только сам человек или кто-то из его близких, кто постоянно за ним наблюдает.

Наиболее полезными ежедневными упражнениями для восстановления памяти и внимания будет комплекс из нескольких перечисленных (на выбор): собирание пазлов (от простых – к сложным), игра в бинго, решение кроссвордов, sudoku.

Для подбора индивидуальной программы реабилитации обращайтесь в гериатрическое отделение Арамилской городской больницы.

Текст и фото: Арамилская городская больница

