

# Определение оценки риска падений



Д-р **ИНГВАРС РАСА**  
эндокринолог  
Президент Латвийской ассоциации по остеопорозу и метаболическим заболеваниям костей  
Рижский университет им. П. Страдина

По данным **Международной Организации Здравоохранения**, каждый год в мире происходит **37,3 миллиона падений**. Чаще всего падают пожилые люди. Каждый третий человек старше 65 лет падает, а в возрасте после 90 лет 60% людей падали,

как минимум, один раз. Падения являются серьёзной проблемой здравоохранения, которая часто недооценивается. В результате падений жизнь пациента может резко измениться, например, в результате переломов костей и других травм, последствий падений, пациенты лишаются независимости в ежедневных действиях; в результате падений может также наступить инвалидность, повышается риск попадания в учреждения опеки, социальной изоляции и ранней смерти.

Установив факторы риска и оценив риск падений, возможно уменьшить последствия падений и улучшить качество жизни.

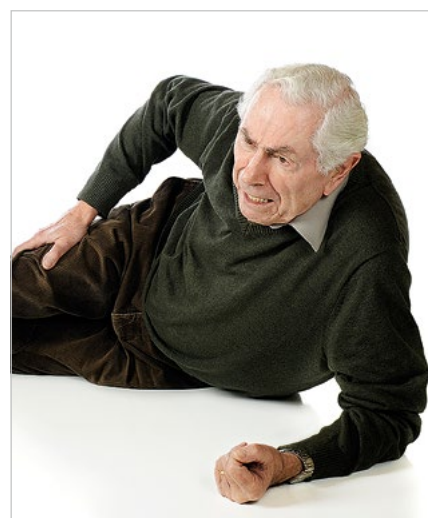


Фото: www.shutterstock.com

## Ответьте на 12 вопросов и узнайте, существует ли для Вас повышенный риск падения!

Отметьте  Ваш ответ.

### Утверждение и причина, почему это важно!

- 1** Я падал(а) в последние 6 месяцев  
Если Вы падали хоть 1 раз, это увеличивает риск падений  
Да (2 очка)  Нет (0 очков)
- 2** Я использую или мне когда-то посоветовали использовать трость для безопасного передвижения  
Если Вы используете или Вам посоветовали использовать трость или другие приспособления для безопасного передвижения, риск падений для Вас увеличивается  
Да (2 очка)  Нет (0 очков)
- 3** Иногда я чувствую себя неуверенно, когда хожу  
Если Вы иногда чувствуете неуверенность или Вам необходима опора во время ходьбы, это указывает на нестабильность и проблемы с равновесием, что увеличивает риск падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 4** При ходьбе мне нужна опора, например, я опираюсь на мебель  
Если при ходьбе Вам нужна опора, то это также указывает на нестабильность и проблемы с равновесием  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)

- 5** Я боюсь упасть  
Неуверенность и страх упасть увеличивают риск падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 6** Для того чтобы встать, мне нужна опора (например, спинка стула)  
Необходимость опоры (например, спинка стула) для того чтобы встать, указывают на сниженную мышечную силу ног, что является одним из самых важных факторов риска падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 7** Мне трудно передвигаться по лестнице  
Трудности передвижения по лестнице указывают на сниженную мышечную силу ног, что является одним из факторов риска падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 8** Мне часто нужно в туалет  
Частая необходимость в посещении туалета, особенно ночью, существенно увеличивает риск падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 9** У меня сниженная чувствительность стоп  
Сниженная чувствительность стоп может быть у больных диабетом или при других заболеваниях. Если чувствительность стоп снижена, это увеличивает риск споткнуться и даже упасть  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)

- 10** Применяя прописанные врачом медикаменты, моя голова как «в тумане» или я чувствую себя уставшим  
У многих медикаментов есть побочные явления (например, головокружения), которые увеличивают риск падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 10** Я употребляю медикаменты для улучшения сна или настроения  
Эти медикаменты часто влияют на равновесие и вызывают нестабильность  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)
- 10** Я часто чувствую себя эмоционально подавленным или депрессивным  
Подавленное настроение и депрессия связаны с повышенным риском падений  
Да (1 очко)  Нет (0 очков)

### Итого:

Если, ответив на эти вопросы, Вы набрали более 4 очков, для Вас риск падений увеличен!

Индивидуальные результаты теста следует обсудить со своим врачом.

Тест подготовлен по материалам Международного Фонда Остеопороза и Центра по контролю и предотвращению заболеваний США.

О том, как уменьшить и предотвратить падения, читайте в статье д-р. Инары Адамсоне «Искусство не упасть!» в четвёртом выпуске газеты *Здоровья Костей*. ■