



ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА

Как **человек, осуществляющий уход**, ваша **поддержка** влияет на жизнь пациента и может помочь вашему родственнику или другу дольше оставаться в комфорте собственного дома!

Помогая в повседневной жизни, предлагая **эмоциональную поддержку** и **помогая** в общем лечении заболевания, вы значительно улучшаете качество их жизни.

В этой брошюре мы предоставляем базовую информацию и советы, которые помогут вам обеспечить наилучшую поддержку.



1 ЗНАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Как лицу, осуществляющему уход, вам важно быть хорошо информированным о различных этапах, которые пройдет ваш пациент во время посещения врача.

ОЦЕНКА

Оценить и вылечить остеопороз могут врачи разных специальностей, но большинство пациентов начинают с посещения своего семейного врача. Врач, скорее всего, проведет оценку и затем направит пациента к специалисту. Хотя не существует какой-либо одной медицинской специальности, посвященной остеопорозу, врачами, имеющими опыт лечения остеопороза, часто являются эндокринологи, ревматологи или гериатры. Помимо прочего, врач спросит об истории болезни и образе жизни пациента, чтобы определить, есть ли у него какие-либо факторы риска развития остеопороза, в том числе могут ли принимаемые лекарства вызывать потерю костной массы или увеличивать риск падения.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Врач также может назначить анализы крови или мочи и предложить тест на **минеральную плотность костной ткани (МПК)** — быструю и безболезненную оценку. Наиболее точным способом измерения МПК является двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (ДРА). Он может с большой точностью обнаружить изменения плотности костей. Это обеспечивает показатель, который можно использовать для мониторинга прогресса пациента с течением времени и в ходе лечения.

ЛЕЧЕНИЕ

Доступны различные типы лекарств от остеопороза, эффективность которых доказана в минимизации дополнительной потери костной массы и снижении риска переломов.

- Врач вашего пациента должен объяснить преимущества и побочные эффекты каждого лекарства, а также **обсудить наиболее эффективный курс лечения**.
- Как лицо, осуществляющее уход, вас могут попросить помочь пациенту принимать лекарства в соответствующей дозе и в соответствующие сроки, как предписано. Коробка для таблеток очень полезна, если пациенту необходимо принять несколько разных лекарств.
- Если у пациента возникают побочные эффекты, сообщите об этом врачу: ни в коем случае нельзя прекращать прием препарата без предварительной консультации с врачом.
- Несмотря на важность медикаментозного лечения, существуют дополнительные факторы, которые способствуют хорошему здоровью костей, включая физические упражнения, питание и безопасность дома. См. страницу X со списком онлайн-ресурсов.

2 ЗАЩИТА ИНТЕРЕСОВ ПАЦИЕНТА

Как лицо, осуществляющее уход, вы, вероятно, хорошо понимаете повседневную жизнь пациента и любые симптомы, которые могут у него возникнуть. С согласия пациента вы можете более активно участвовать в его уходе, предоставляя информацию, которая может существенно повлиять на то, какое лечение порекомендует врач.

1. Будьте готовы

Чтобы получить максимальную пользу от любого визита к врачу, начните с подготовки медицинской карты пациента. (Пример в конце этой брошюры его можно принести на все приемы к врачу и при госпитализации.)

2. Защита интересов пациента

Задавайте вопросы об обследовании и лечении и высказывайтесь от имени пациента, чтобы привлечь внимание к его проблемам.

3. Делайте заметки

Делайте заметки от имени пациента и задавайте вопросы на приеме. **Некоторые вопросы, которые вам следует задать, включают в себя:**

- Каковы преимущества [конкретного лечения]?
- Каковы потенциальные побочные эффекты?
- Существуют ли альтернативные методы лечения?
- Когда и как следует принимать лекарства/добавки?
- Каковы рекомендации по упражнениям и питанию?

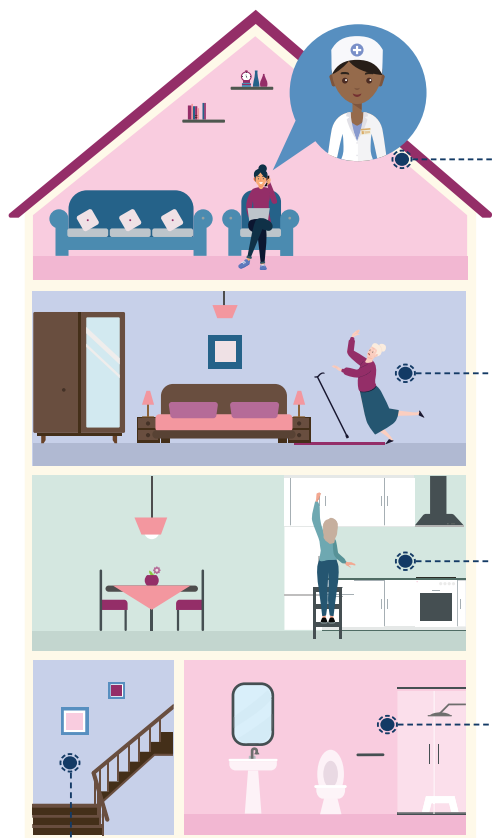
4. Оказывайте административную помощь

В некоторых странах ситуация с **медицинским страхованием** может быть сложной, и вам может потребоваться помощь в оформлении документов, а также знание специфических требований или ограничений страховой компании пациента в отношении возмещения расходов.

3 ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

Для человека, страдающего остеопорозом, главной задачей является сохранение костей от разрушения. К сожалению, **падения, приводящие к переломам костей, являются обычным явлением.** может произойти легко, **и может быть изнурительным.**

Как лицо, осуществляющее уход, вы можете помочь пациенту предотвратить спотыкания и падения, убрав барьеры и препятствия в доме или установив поручни (например, рядом с туалетом или душем). Для человека, страдающего остеопорозом, **рутинные задачи** например, подъем тяжелых предметов или даже толкание тяжелого пылесоса. **может быть достаточно, чтобы сломать кость!**



Доступ к консультациям специалистов, например, у эрготерапевта, настоятельно рекомендуется на ранней стадии, поскольку не все домашние адаптации подходят для каждой ситуации.

Падения могут быть неловкими, и о них трудно говорить, поэтому не обвиняйте их, если они произойдут. Говорите о падениях с пациентом таким образом, чтобы это способствовало обеспечению безопасности дома и подключению к программам упражнений и услугам в обществе для получения дополнительной поддержки.

Поощряйте пациента **избегать ненужных рисков, препятствуя таким рискованным действиям**, как подъем по стремянкам или перемещение тяжелой мебели, и, при необходимости, предложите ему **использовать вспомогательные средства**, такие как трости или ходунки.

Вы можете помочь пациенту предотвратить спотыкания и падения, **убрав барьеры и препятствия** в доме или **установив поручни** (например, рядом с туалетом или душем).

Вы можете **освободить проходы от опасностей** и **выполнять работу по дому**, которая в противном случае представляла бы ненужный риск для пациента.

4 ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ

Хорошее питание имеет решающее значение для замедления прогрессирования остеопороза.



Как лицо, осуществляющее уход, вы можете готовить еду на дому, чтобы обеспечить пациентов пищей, богатой питательными веществами, полезными для костей, такими как кальций, белок и витамин D.



Пациенту, сломавшему кость из-за остеопороза или восстанавливающемуся после операции, для выздоровления потребуется больше белка, чем обычно. Даже если у них снизился аппетит, все равно важно следить за тем, чтобы они получали достаточно калорий, например, предлагая закуски.



Добавки кальция и витамина D часто назначают, чтобы люди с остеопорозом получали достаточное количество этих необходимых витаминов. Организм лучше всего усваивает кальций в количестве 500-600 мг за раз. Рекомендуемое количество кальция для пожилых людей или людей с остеопорозом составляет около 1000-1200 мг/день, включая кальций, получаемый из продуктов питания.

СОВЕТ!

Найдите способы сделать время приема пищи приятным и социальным - это также поможет поддержать правильное питание. Посетите нашу страницу рецептов для здоровья костей, чтобы найти вкусные и питательные рецепты для всей семьи. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/recipes>



5 ПОДДЕРЖКА ОБРАЗА ЖИЗНИ

Любой человек, страдающий остеопорозом, должен подумать о выборе образа жизни, который сохранит его кости как можно более здоровыми. Это включает в себя **ограничение употребления алкоголя** и **отказ от курения**, а также обеспечение соответствующих **упражнений** для укрепления костей и мышц.

УПРАЖНЕНИЯ

Людам с остеопорозом необходимы регулярные **занятия с весовой нагрузкой**, чтобы сохранить кости и мышцы крепкими, а также **улучшить равновесие**, что способствует меньшему количеству падений и переломов костей. Как лицо, осуществляющее уход, вы можете помочь с физическими упражнениями, направленными на **укрепление костей и мышц**, физически поддерживая пациента по мере необходимости во время выполнения упражнений, связанных с балансом.

- Если человеку, которого вы поддерживаете, требуется больше помощи, чем вы можете безопасно оказать при любой физической активности или упражнениях, перейдите к более легким упражнениям.
- Выполнять упражнение и следить за хорошей техникой сложно, поэтому вам будет очень полезно следить за правильным выполнением упражнения, что может предотвратить травмы.
- Рассмотрите возможность записи пациента на специальные занятия по физическим упражнениям для пожилых людей или людей с остеопорозом или организацию занятий физиотерапией под профессиональным наблюдением.

МОТИВАЦИЯ И ПОДДЕРЖКА

Жизнь с остеопорозом трудна физически и эмоционально, и одна из величайших функций, которую вы можете выполнять как лицо, осуществляющее уход, — это **мотивировать и поддерживать изменения образа жизни**. Ваше регулярное присутствие дает пациентам возможность сделать то, что они, возможно, не смогли бы сделать самостоятельно.

6 ПАДЕНИЯ И ПЕРЕЛОМЫ: УХОД И ПРОФИЛАКТИКА

Как лицо, осуществляющее уход, есть вероятность, что вы окажетесь дома в тот момент, когда кто-то с остеопорозом упадет. Это пугающая ситуация для всех участников. Понимая, как реагировать, вы сможете лучше подготовиться к тому, чтобы сохранять спокойствие и помогать наиболее эффективным способом. **Чтобы узнать больше, прочтите официальный протокол падения пациента на следующей странице.** Даже самый лучший уход не сможет предотвратить все переломы у людей с тяжелым остеопорозом. Переломы бедра являются одними из наиболее распространенных, и их заживление требует хирургического вмешательства и длительного восстановления. Однако существует множество других типов переломов, и все переломы требуют специализированного ухода. Как лицо, осуществляющее уход, вы можете дать возможность пациенту восстановиться после этих перерывов дома, после лечения, а не в учреждении по уходу.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВТОРИЧНЫХ ПЕРЕЛОМОВ

После перелома пациент подвергается высокому риску повторного перелома, и этот риск достигает максимума в течение двух лет. Пациенту необходимо пройти обследование и лечение остеопороза, чтобы снизить риск будущих переломов. **Узнайте, есть ли в больнице «Служба связи с переломами», чтобы обеспечить оптимальный уход после перелома.**

ПОЗАБОТЬТЕСЬ И О СЕБЕ

Не забывайте уделять приоритетное внимание собственному здоровью и беритесь только за то, на что вы способны. Высочайшее качество ухода возможно только в том случае, если вы счастливы и здоровы! Используйте свободное время, чтобы сосредоточиться на себе и своем самочувствии.

ПОИСК ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ



Свяжитесь с местным обществом по борьбе с остеопорозом.

для получения информации о группах поддержки пациентов или руководства по упражнениям. Список обществ доступен на веб-сайте IOF: www.osteoporosis.foundation/people#who-is-fighting-with-us



Посетите веб-сайт Build Better Bones

Эта платформа Международного фонда остеопороза содержит простые рекомендации по выполнению упражнений, информацию о питании, способствующем укреплению костей, и советы для тех, кто ухаживает за больными. www.buildbetterbones.org



Посетите веб-сайт Capture the Fracture®

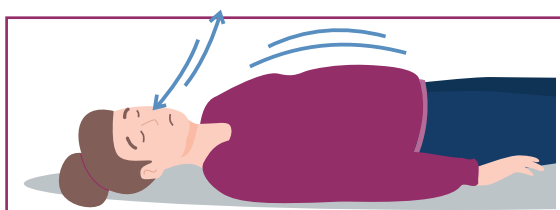
Вы можете посмотреть мировую карту больниц, в которых есть службы связи с больными переломами. www.capturethefracture.org/map-of-best-practice



ПРОТОКОЛ ПАДЕНИЯ ПАЦИЕНТА С ОСТЕОПОРОЗОМ

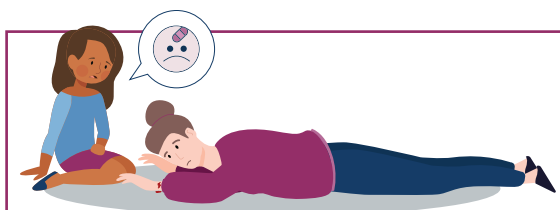


Опуститесь так, чтобы оказаться на одном уровне с пациентом. и поговорите с ними, чтобы убедиться, что они в сознании.

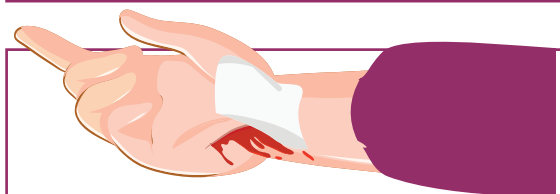


Если они без сознания оцените, дышит ли пациент, наблюдая за подъемом и опусканием грудной клетки или держа два пальца под носом, чтобы почувствовать дыхание. Если он не дышит, немедленно позвоните в службу скорой медицинской помощи и начать основные действия по оказанию помощи.

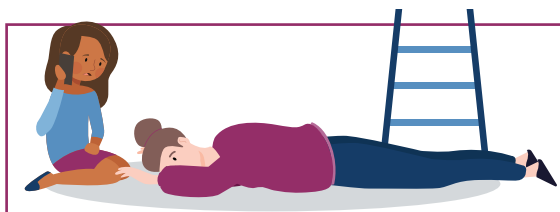
Номер экстренной службы _____



Если больной в сознании, спросите, испытывает ли он боль и где она ощущается. Обратите внимание, нет ли у пациента видимых повреждений. Если да - не перемещайте пациента и немедленно вызовите службу скорой медицинской помощи.



Если у пациента кровотечение, прижимайте рану стерильной подушечкой до остановки кровотечения или прибытия помощи.



Если пациент **упал с высоты**, не перемещайте пациента и немедленно вызовите службу скорой медицинской помощи, так как он может повредить шею или позвоночник.



Если у пациента нет очевидных травм и нет боли, попросите их согнуть самую сильную ногу и перевернуть ее на ту сторону. Оттуда осторожно переверните пациента на живот. Если пациент испытывает боль или потерю чувствительности в любой момент, прекратите все движения и ждите неотложной медицинской помощи. Опираясь на предплечья, осторожно попросите пациента встать на четвереньки, чтобы вам было легче помочь ему подняться.



Даже если кажется, что после падения пациент чувствует себя хорошо, это не так. **настоятельно рекомендуется обратиться к врачу в ближайшее время после** для оценки любых непредвиденных травм.



ВИЗИТ К ВРАЧУ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ



ИНФОРМАЦИЯ О ПАЦИЕНТЕ И ЗАПИСИ ПОСЕЩЕНИЙ

Используйте эту форму для хранения важной информации в одном месте, и при подготовке к приему у врача. Не забудьте взять с собой все необходимые страховые карточки/информацию.

Имя пациента

Адрес

Дата рождения



МЕДИЦИНСКАЯ КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Первичный/семейный врач

Имя

Контактная информация

Врачи-специалисты или другие медицинские работники

Имя _____ Имя _____

Специальность _____ Специальность _____

Контактная информация _____ Контактная информация _____

Имя _____ Имя _____

Специальность _____ Специальность _____

Контактная информация _____ Контактная информация _____

Имя _____ Имя _____

Специальность _____ Специальность _____

Контактная информация _____ Контактная информация _____



ЛЕКАРСТВА

Препараты, не связанные с остеопорозом, которые пациент принимает в настоящее время

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Дата начала/окончания _____

Заметки _____

Препараты от остеопороза, назначенные пациенту

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Специальные инструкции _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Специальные инструкции _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Специальные инструкции _____

Пищевые добавки, которые пациенту были назначены или которые он принимает

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Специальные инструкции _____

Название лекарства и дозировка _____

Как/когда принимать _____ Специальные инструкции _____



ИНФОРМАЦИЯ О ТЕСТИРОВАНИИ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ

Если возможно, всегда проверяйте плотность костной ткани в одном и том же учреждении.

Результаты теста будут включать T-показатели костей бедра, позвоночника и, возможно, других костей.

Название учреждения _____ Дата _____

T-оценка для бедра или шейки бедренной кости: _____

T-оценка для позвоночника _____

Дополнительная информация _____

Название учреждения _____ Дата _____

T-оценка для бедра или шейки бедренной кости: _____

T-оценка для позвоночника _____

Дополнительная информация _____

Оценка вероятности риска разрушения (FRAX)

Основной остеопороз _____ Дата _____

Бедро _____

Заметки о посещении _____

ДАТЫ СЛЕДУЮЩЕГО ПРИЕМА _____