

Βασικά της πρόληψης πτώσης

Παρακαλώ αισθανθείτε ελεύθερος να μεταφορτώσει ένα ενημερωτικό δελτίο «βασικών» για την κοινότητα που εξυπηρετείτε. Θυμηθείτε, αυτό δεν είναι όλο που πρέπει να ξέρετε, αλλά προσφέρει μια αφετηρία για μερικές από τις σημαντικότερες πληροφορίες απαραίτητες να αποτρέψουν τις πτώσεις.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι:

- Περισσότερο από 40% των ανθρώπων που νοσηλεύονται από τα σπασίματα ισχίων δεν επιστρέφουν το σπίτι και δεν είναι σε θέση ανεξάρτητα πάλι
- 25% εκείνοι που έχουν πέσει περνούν μακριά κάθε έτος
- Κατά μέσον όρο, κύβος δύο παλαιότερος ενηλίκων από τους πτώση-σχετικούς τραυματισμούς καθημερινά σε Καλιφόρνια.

Οι πτώσεις μπορούν να οδηγήσουν στα σπασίματα ισχίων, τους τραυματισμούς στο κεφάλι ή ακόμα και το θάνατο. Σε πολλές περιπτώσεις, εκείνοι που έχουν δοκιμάσει μια πτώση έχουν έναν σκληρό χρόνο που ανακτεί και η γενική υγεία τους επιδεινώνεται.

Σε Καλιφόρνια μόνο, 1.3 εκατομμύριο παλαιότεροι ενήλικοι δοκιμάζουν έναν τραυματισμό λόγω της πτώσης. Ένα πρόσωπο είναι πιθανότερο να πέσει εάν s/he είναι ηλικία 80 ή παλαιότερος ή εάν s/he έχει πέσει προηγουμένως. Με την πάροδο του χρόνου τον οι άνθρωποι μπορούν να αισθανθούν ασταθείς κατά περπάτημα λόγω των αλλαγών στις φυσικές δυνατότητες όπως η όραση, η ακρόαση, η αίσθηση, και η ισορροπία. Οι άνθρωποι που γίνονται έντρομοι της πτώσης μπορούν να μειώσουν τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες. Επίσης το περιβάλλον μπορεί να σχεδιαστεί ή να τακτοποιηθεί με τέτοιο τρόπο ώστε που κάνει ένα πρόσωπο να αισθανθεί επισφαλές.

Οι καλές ειδήσεις είναι ότι με την επαρκή γνώση, οι πτώσεις μπορούν να αποτραπούν.

Πώς μπορούμε να αποτρέψουμε τις πτώσεις;

Οι ερευνητές έχουν προσδιορίσει ότι τα αποτελεσματικότερα προγράμματα πρόληψης πτώσης έχουν πολλά συστατικά. Πρώτα ένα πρόσωπο πρέπει να καταλάβει τι μπορεί να τους βάλει σε κίνδυνο για την πτώση. Μερικοί κίνδυνοι μπορούν να μειωθούν. Οι ιατρικοί προμηθευτές μπορούν να βοηθήσουν να προσδιορίσουν τους κινδύνους και να αναπτύξουν ένα σχέδιο. Η συγκεκριμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να στοχεύσει μειώνει τον κίνδυνο πτώσης με την αύξηση των δεξιοτήτων ισορροπίας και κινητικότητας. Επίσης οι αλλαγές στο σπίτι και το κοινοτικό περιβάλλον μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους και να βοηθήσουν να υποστηρίξουν ένα πρόσωπο στην ολοκλήρωση των καθημερινών δραστηριοτήτων. Ενώ αυτό δεν είναι ένας περιεκτικός κατάλογος στρατηγικών πρόληψης πτώσης, είναι μια καλή θέση για να αρχίσει:

Ιατρική διαχείριση (αξιολόγηση του κινδύνου και συνέχιση)

Το πρώτο βήμα είναι να μιλήσει με έναν προσφέροντα ιατρικές υπηρεσίες για να πάρει μια αξιολόγηση του κινδύνου για την πτώση. Κατά τη διάρκεια των στερεότυπων επισκέψεων γιατρών, ρωτήστε το γιατρό για τον κίνδυνο σας. Μερικοί από τους παράγοντες υγείας που μπορούν να συμβάλουν στις πτώσεις είναι οστεοπόρωση, που είναι πέρα από την ηλικία 80, αλλαγές στα σχέδια ισορροπίας και περπατήματος, αλλαγές στο όραμα και την αίσθηση, και τη λήψη των πολλαπλών φαρμάκων. Ορισμένα φάρμακα αναγκάζουν τους παλαιότερους ενήλικους για να δοκιμάσουν τον ίλιγγο. Μόλις έχετε μια ιδέα μερικοί από τους κινδύνους και πώς δύναμη επηρεάζετε, μπορείτε να συνεργαστείτε με το γιατρό σας, άλλους προσφέροντες ιατρικές υπηρεσίες, και την οικογένειά σας για να καθορίσετε ποιοι παράγοντες μπορούν να τροποποιηθούν για να μειώσουν τον κίνδυνό σας.

Ισορροπία & κινητικότητα (σωματική δραστηριότητα)

Οι μελέτες δείχνουν ότι η ισορροπία, η ευελιξία, και η δύναμη που εκπαιδεύει όχι μόνο βελτιώνονται και κινητικότητα, αλλά και μειώνουν τον κίνδυνο. Οι στατιστικές δείχνουν ότι οι περισσότεροι παλαιότεροι ενήλικοι δεν ασκούν τακτικά, και 35% των ανθρώπων μετά την ηλικία 65 δεν συμμετέχουν σε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου. Αυτή η έλλειψη άσκησης το κάνει μόνο σκληρότερα για τα άτομα για να ανακτήσει μετά από μια πτώση. Πολλοί άνθρωποι είναι φοβισμένοι πάλι και μειώνουν τη σωματική δραστηριότητά τους even more. Υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί και μορφές χαμηλός-αντίκτυπου σωματικής δραστηριότητας για την πρόληψη πτώσης, όπως tai chi.

Περιβαλλοντική τροποποίηση

Το περιβάλλον μπορεί να παρουσιάσει πολλούς κινδύνους. Στο σπίτι οι παλαιότεροι ενήλικοι ανησυχούν συνήθως για να αφορήσουν στην μπανιέρα ή τα βήματα. Στην κοινότητα μπορούν να υπάρξουν κίνδυνοι ταξιδιού όπως τα ανώμαλα ή ραγισμένα πεζοδρόμια. Με την παραγωγή των αλλαγών στο σπίτι και το κοινοτικό περιβάλλον ένα πρόσωπο μπορεί να αισθανθεί ασφαλέστερο και λιγότερο σε κίνδυνο της πτώσης. Παραδείγματος χάριν, το λουτρό μπορεί να τροποποιηθεί κοντά εγκαθιστά τους φραγμούς αρπαγών όπως στο ντους ή τη σκάφη, έχοντας μια θέση για να καθίσει, και έχοντας τις αντιολισθητικές επιφάνειες. Τα βήματα μπορούν να έχουν τα κιγκλιδώματα, τον επαρκή φωτισμό, και την αντίθεση μεταξύ των βημάτων. Τα κοινοτικά πεζοδρόμια στην ερείπωση μπορούν να αναφερθούν στους ανώτερους υπαλλήλους πόλεων για την επισκευή.