

Zapobieganie Upadkom

Centrum Doskonałości

Podstawy

Statystyki pokazują, że:

- Ponad 40% osób hospitalizowanych po złamaniach bioder nie wraca do domu i nie jest już w stanie żyć niezależnie.
- 25 % tych którzy doświadczyli upadku umiera każdego roku
- Średnio dwie starsze osoby umierają każdego dnia w Kalifornii na skutek obrażeń związanych z upadkami.

Upadki mogą skutkować złamaniami bioder, obrażeniami głowy lub nawet śmiercią. W wielu przypadkach, Ci, którzy doświadczyli upadku muszą przejść trudną drogę podczas rehabilitacji a ich ogólny stan zdrowia ulega pogorszeniu.

W samej Kalifornii, 1.3 miliona starszych osób doświadcza obrażeń spowodowanych upadkami. Osoba jest tym bardziej narażona na upadek jeżeli jest w wieku 80ciu lat lub starsza lub jeśli doświadczyła upadku w niedalekiej przeszłości. Z upływem czasu osoby te mogą czuć się niepewnie podczas chodzenia z powodu zmian fizycznych związanych m.in. ze wzrokiem, słuchem, czuciem czy równowagą. Osoby, które obawiają się ponownego upadku mogą zredukować swoje zaangażowanie w różnego rodzaju aktywność. Również środowisko może być zaprojektowane lub zaaranżowane w sposób wywołujący uczucie niepewności u takiej osoby.

Dobłą wiadomością jest fakt, że mając odpowiednią wiedzę, upadkom można zapobiec.

Jak możemy zapobiegać upadkom?

Naukowcy ustalili, że najbardziej efektywne programy zapobiegające upadkom składają się z wielu komponentów. Najpierw osoba musi zrozumieć co może ją narazić na upadek. Niektóre zagrożenia mogą zostać zredukowane. Pracownicy medyczni mogą pomóc zidentyfikować ryzyko i stworzyć plan. Specyficzna aktywność fizyczna może zredukować ryzyko upadku zwiększając zdolności ruchowe oraz poprawiając stan równowagi. Także zmiany w domu i środowisku mogą zredukować zagrożenia i pomóc takiej osobie w wypełnianiu codziennych czynności. Mimo, iż powyższa nie jest pełną listą strategii zapobiegających upadkom, jest ona jednak dobrym punktem wyjścia.

Kierownictwo Medyczne (Oszacowanie Ryzyka i Niwelowanie Go)

Pierwszym krokiem jest rozmowa ze specjalistą medycznym w celu oszacowania ryzyka upadku. Podczas rutynowych wizyt u lekarza, zapytaj go na jakie ryzyko upadku jesteś narażony/a. Niektórymi czynnikami zdrowotnymi mogącymi przyczynić się do upadku są m.in. osteoporoza, wiek powyżej 80 lat, zmiany w równowadze i sposobie chodzenia,

zmiany wzroku i czucia oraz stosowanie wielu leków. Niektóre leki powodują u starszych osób zawroty głowy. Kiedy już masz pojęcie o ryzyku i o stopniu w jakim może Cię ono dotyczyć, możesz rozpocząć współpracę ze swoim lekarzem, innymi pracownikami medycznymi oraz swoją rodziną w celu ustalenia jakie czynniki mogą zostać zmodyfikowane w celu zredukowania Twojego ryzyka.

Równowaga i Mobilność (Aktywność Fizyczna)

Badania pokazują, że treningi równowagi, elastyczności i siły nie tylko poprawiają mobilność, lecz również redukują ryzyko upadku. Statystyki wskazują, że większość osób starszych nie ćwiczy regularnie, 35% osób po 65tym roku życia nie bierze udziału w żadnej formie aktywności fizycznej. Ten brak ćwiczeń powoduje trudniejszą drogę rekonwalescencji osoby po upadku. Wiele osób obawia się ponownego upadku i redukuje swoją aktywność fizyczną jeszcze bardziej. Tymczasem istnieje wiele kreatywnych i wymagających małego nakładu sił form aktywności fizycznej, takich jak na przykład tai chi.

Modyfikacja Środowiskowa

Środowisko może stwarzać wiele zagrożeń. W domu starsze osoby zazwyczaj obawiają się upadku w wannie lub na schodach. W gminie mogą istnieć zagrożenia takie jak nierówne lub popękane chodniki. Wprowadzając zmiany do domu i otoczenia, osoba może poczuć się bezpieczniej i mniej narażona na ryzyko upadku. Na przykład, łazienka może zostać zmodyfikowana przez zainstalowanie uchwytów między innymi pod prysznicem lub w wannie, poprzez stworzenie tam miejsca do siedzenia oraz położenie powierzchni antypoślizgowych. Na schodach można zamontować poręcze, odpowiednie oświetlenie i kontrast pomiędzy stopniami. Chodniki w złym stanie technicznym mogą natomiast zostać zgłoszone miastu do naprawy.

*2005 Centrum Doskonałości Zapobiegania Upadkom
Ten program jest realizowany przy schodrej pomocy Fundacji Archstone.*