

PROFILAKTYKA UPADKÓW JAKO CZYNNIK WPŁYWAJĄCY NA JAKOŚĆ ŻYCIA

DAGMARA WIEWIÓRKOWSKA-GARCZEWSKA

• DUŻE PROBLEMY GERIATRYCZNE

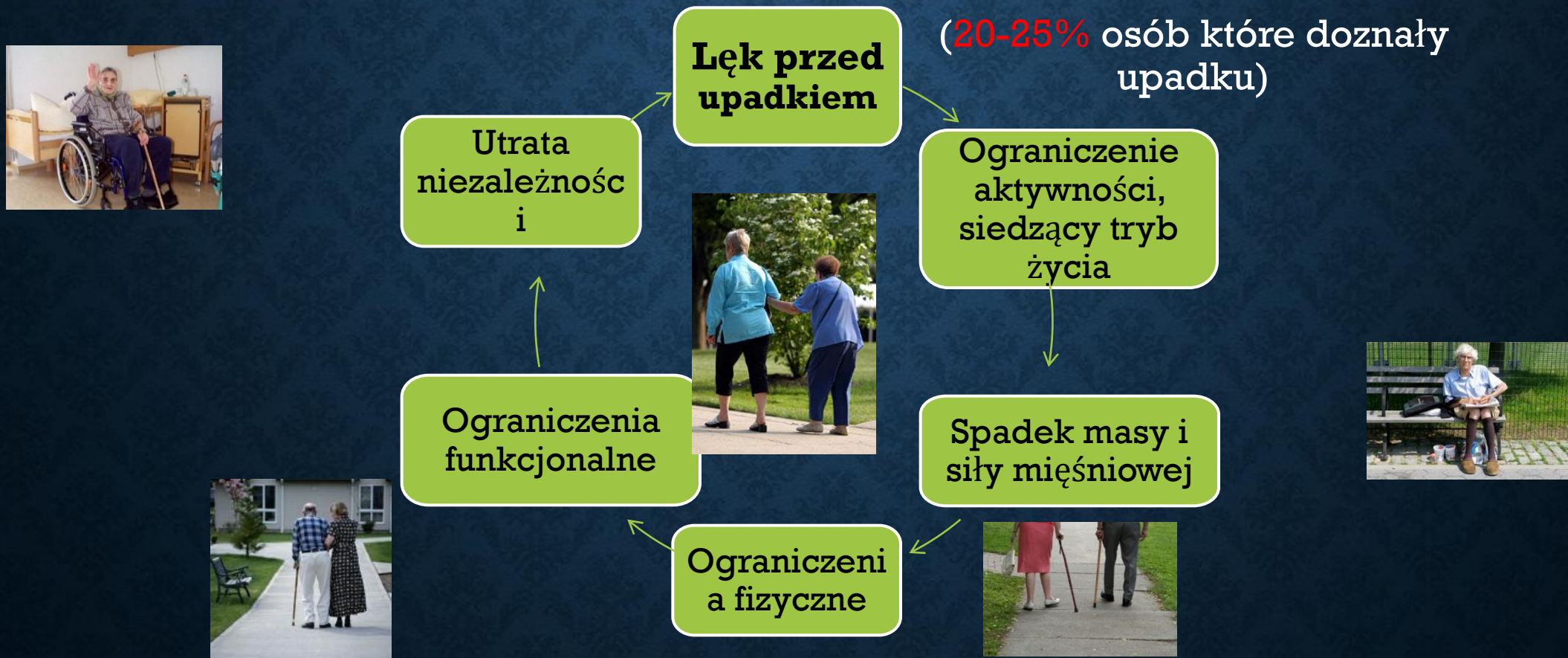
- Upadki - złamania
- Zespół fraility
- Ośłpienie
- Odwodnienie
- Niedożywienie
- Ból
- Nietrzymanie moczu- infekcje dróg moczowych
- Odleżyny
- Zapalenia płuc

CZY UPADEK TO CHOROBA?

NIE!

**ALE JEGO KONSEKWENCJE PROWADZĄ DO
CHOROBY, W TYM DO ZESPOŁU POUPADKOWEGO.**

ZESPÓŁ POUPADKOWY – LĘK PRZED UPADKIEM – CZYNNIK RYZYKA UPADKÓW



ZESPÓŁ SŁABOŚCI / KRUCHOŚCI (ANG. FRAILTY SYNDROME).

- to stan narastającego osłabienia i utraty sprawności fizycznej, związany z patologicznie przyspieszonymi procesami starzenia.

ZESPÓŁ SŁABOŚCI / KRUCHOŚCI



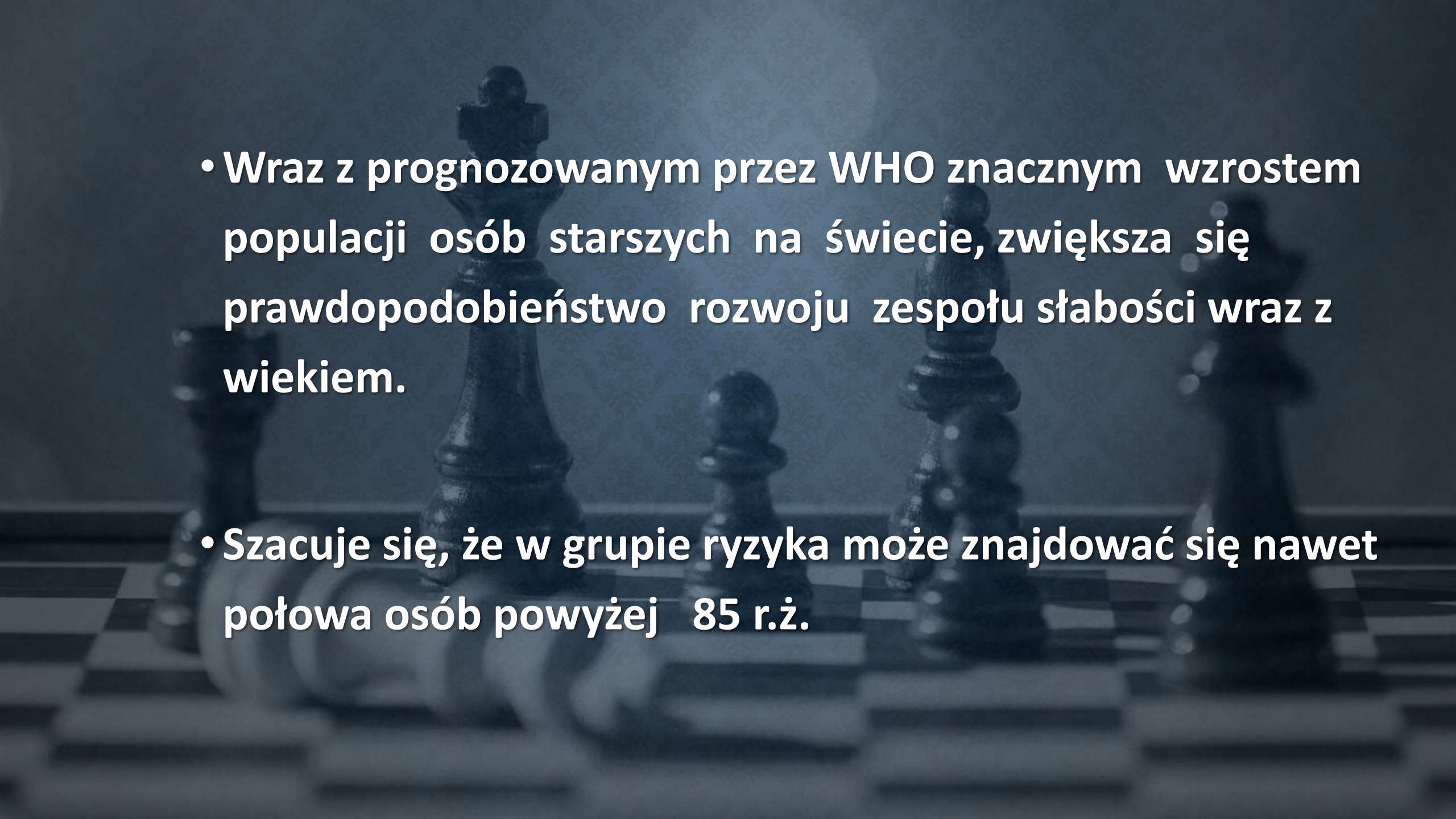
zespół słabości NIE JEST
RÓWNOZNACZNY z
procesem starzenia się ani z
niepełnosprawnością.



KONSEKWENCJĄ zespołu
słabości jest często
niesprawność fizyczna,
utrata samodzielności oraz
potrzeba zapewnienia
choremu opieki
instytucjonalnej.

ZESPÓŁ SŁABOŚCI / KRUCHOŚCI

- Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia zespołu słabości (a w konsekwencji upadku):
 - zaawansowany wiek,
 - zaburzenia widzenia,
 - upośledzenie funkcji poznawczych,
 - obniżony nastrój,
 - słabość kończyn,
 - zaburzenia chodu i równowagi,
 - stosowanie leków uspokajających,
 - współistnienie wielu chorób przewlekłych.

- 
- Wraz z prognozowanym przez WHO znacznym wzrostem populacji osób starszych na świecie, zwiększa się prawdopodobieństwo rozwoju zespołu słabości wraz z wiekiem.
 - Szacuje się, że w grupie ryzyka może znajdować się nawet połowa osób powyżej 85 r.ż.

PROFILAKTYKA I POSTĘPOWANIE Z CHORYMI Z ZESPOŁEM SŁABOŚCI

- Profilaktyka i postępowanie z chorymi z zespołem słabości obejmuje:
 1. unikanie stosowania zbyt wielu leków (polipragmazji)
 2. ocena funkcji poznawczych i nastroju chorego,
 3. uruchamianie (łóżko jest złe- ang. bed is bad),
 4. poprawa stanu odżywienia

- **CZYNNIKI BEHAWIORALNE MOGĄCE ŚWIADCZYĆ**
 - **O ZESPOLE KRUCHOŚCI**

- **Szczególnie niepokojącym objawem jest zmniejszenie częstości wychodzenia z domu (w celu robienia zakupów, odwiedzania znajomych czy podróży), co może świadczyć o początkach rozwoju FS.**

PRZYCZYNY UPADKÓW

Możliwymi przyczynami upadków, na które należy zwracać uwagę są:

- Poślizgnięcia
- Nieprzystosowane środowisko
- Problemy zdrowotne



SKUTKI UPADKÓW

- Złamania kości - niesprawność
- Obrażenia głowy
- Obniżenie mobilności
- Lęk przed samodzielnym poruszaniem się



JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

► Noś wygodne obuwie-

!!! wygodne buty, o płaskiej, wyprofilowanej podeszwie zapewnią komfort chodzenia. Stopy nie będą bolały, takie obuwie nadaje się na każdą powierzchnię, co zapobiega potknięciom.



JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

- ▶ **Dostosuj swoje miejsce zamieszkania-**
Meble, luźno leżące przedmioty, dywany mogą przeszkadzać w swobodnym poruszaniu się, szczególnie nocą, gdy np. wstajemy do łazienki.
Jeśli zadbamy o ułożenie takich rzeczy w naszym domu, unikniemy niepotrzebnego ryzyka.



JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

- ▶ Unikaj śliskich powierzchni-
oblodzone schody, kafelki, prysznic.
Każde z tych miejsc umożliwia
poślizgnięcie się.
- ▶ Dlatego dobrym wyborem są
porządne buty zimowe oraz mata
oraz rączka w wannie lub pod
prysznicem.



JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

- ▶ Jeśli nie czujesz się pewnie, sięgnij po wsparcie-

przedmioty takie jak laska, kule ortopedyczne, balkoniki i chodziki na kółkach pomagają w ustabilizowaniu chodu, i zapewniają oparcie np. kiedy mamy zaburzenia równowagi.



JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

- ▶ **Ćwicz regularnie-**
ćwiczenie mięśni(15 minut dziennie) pomoże je wzmocnić, To zapobiega powikłaniom upadku.
Dostosuj ćwiczenia do swoich możliwości- może być to spacer, proste ćwiczenia na krześle, ćwiczenia z lekkimi gumami czy piłką.



ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

- ▶ Ćwiczenia równoważne mają na celu poprawienie naszej równowagi i koordynacji ruchowej. Przykładami takich ćwiczeń, które możemy wykonać w domu są: stanie na jednej nodze, chodzenie w linii po krawędzi dywanu, czy tak zwana „pozycja drzewa”.



CO DAJE NAM PROFILAKTYKA UPADKÓW?

Zapobiegając upadkom, potknięciom zaoszczędzimy sobie niepotrzebnego bólu i stresu, co oczywiście pozytywnie wpłynie na nasze codzienne życie. O wiele lepiej jest wypełniać obowiązki i miło spędzać czas, jeśli nie martwimy się o upadek i pewnie stąpamy po ziemi.





➡ DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ