

V skrbi za lepše staranje

Preprečevanje padcev pri starostnikih



Možnosti ukrepanja pri dejavnih tveganja za padce

Dejavniki tveganja	Medicinski ukrepi	Rehabilitacijski ukrepi	Ukrepi v okolje
Vid	operacija katarakte, korekcija vida	Vaja za hojo in ravnotežje, pomoč pri slabem vidu	Dobra osvetlitev, varen dom, arhitekturne rešitve bivalnega okolja
Sluh	Odstranitev cerumna, ADG, ev.slušni aparat	Vaje in uporaba slušnih pripomočkov	Zmanjšanje hrupa v bivalnem okolju
Motnje ravnotežnega aparata	Izogibanje preparatov, toksičnih za vestibularni aparat	Vaje za priučenje	Dobra osvetlitev, varen dom
Periferne okvare živčevja, cervikalni in lumbinalni sindrom	Diagnoza in terapija (spondiloza...)	Vaje za ravnotežje, pomagala pri hoji	Dobra obutev, dobra osvetlitev, varen dom
Bolezni ČZS	Diagnoza in terapija (parkinsonizem)	Fizioterapija, vaje za hojo in ravnotežje, pomagala pri hoji	Varen dom, ustrezne adaptacije (visoki čvrsti stoli, dvizni toaletni stol, oprijemala v kopalnici)
Demenca	Izogibati se sedativnim in centralno delujočim zdravilom	Nadzorovane vaje in gibanje (hoja)	Varno, zaščiteno in nadzorovano okolje
Obolenja gibal (artroze kolkov, kolen, gležnjev, problemi s stopali)	Diagnoza in terapija bolezni	Vaje za hojo in ravnotežje ter jačanje mišic, pomoč pri hoji, ustrezna obutev, dobra nega stopal (nohti, kurja očesa, žulji, otekline)	Varen dom, določene adaptacije
Ortostatska hipotenzija	Diagnoza in zdravljenje določenih bolezni, izogibanje določenim zdravilom, pregled in ocena ustreznosti medikamentalne terapije, rehidracija, ugotovitev vzroka za padec (več manjših obrokov, dodatek kofeina po obroku)	Poševna miza (pri hudi hipotenziji) vaje za dobro kondicijo, kompresijske nogavice	Dvignjeno vznožje v postelji
Depresija	Izogibanje antidepresivom z močnimi antiholinergičnimi stranskimi učinki		

Medikamentozna terapija (zlasti s sedativi, fenotiazini, antidepresivi itd.)	Določiti najnižjo učinkovito dozo potrebnega zdravila, popravek ali prekinitve terapije, ko je in ali je mogoče, izbor kratko delujočih zdravil		
Akutna bolezen, nova zdravila ali zvišanje doze	Diagnoza in terapija specifične bolezni, začetek zdravljenja z nizko dozo in postopno zviševanje le-te		Povečati nadzor nad boleznijo ali med uvedbo nove terapije

Prilagoditev bivalnega okolja starostniku

Dejavnik okolja	Ukrepi za zmanjševanje tveganja za padce
Osvetljevanje	-brez bleščanja in senc -stikala dosegljiva takoj ob vstopu -nočna lučka v kopalnici, hodniku in spalnici
Talne površine	-preproge pritrjene, s kratkimi dlakami, konec preprog obrnjen navzdol, tla premazana z voskom, ki ne drsi, brez raznih žic in napeljav na tleh (elektrika...), brez krpic za hojo
Stopnice	-dobro osvetljene, na obeh straneh močna držala -stran od stene, zgornja in spodnja stopnica označena z dobro vidnim trakom, dobro vzdrževane, brez predmetov na njih, višina max. 15 cm
Kuhinja	-stvari zložene tako, da se jih zlahka doseže, če je potrebna pručka za doseči višino, mora biti varovana z ograjo, čvrsta miza
Kopalnica	-oprijemala ob straniščni školjki in banji, negladke površine v banji in kopalnici, dvizni stol v banji z ročnim tušem, brez ključavnic-da zagotovimo dostop
Vhod, izhod, okolica hiše	-varne stopnice in poti
Obleka, obutev	-udobna, da ne drsi, ne hoditi v nogavicah, v predolghih hlačnicah

Fiziološki upad starostnika, neprilagojeno okolje, najrazličnejša kronična degenerativna obolenja, jemanje številnih zdravil z medsebojnimi in stranskimi učinki in nekatere akutne bolezni lahko kaj hitro privedejo do padcev. Ker je v tej starostni skupini osteoporoza prej pravilo kot izjema, je posledica padcev pogosto zlom (npr. kolka), kar pa je bilo že za marsikaterega starostnika usodno, za njegove svojce velik napor in odrekanje, za družbo pa precejšen finančni zalogaj.

Včasih tveganje za padeč lahko zmanjšamo s preprostimi posegi v bivalno okolje, poleg tega pa imamo na voljo še medicinske in rehabilitacijske ukrepe.



Marko Kocijan, dr. med.

Zdravstveni dom Ljubljana, OE Vič-Rudnik, Postojnska 24, 1000 Ljubljana

SZD - Združenje zdravnikov splošne/družinske medicine, Komenskega 4, 1000 Ljubljana

Tisk je omogočil



Pfizer H.C.P. Corporation

Podružnica Ljubljana, Dunajska 156, 1000 Ljubljana