

FUNDACJA DONAMED



PREWENCJA UPADKÓW U OSÓB STARSZYCH



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

CZYM JEST UPADEK?



UPADEK DEFINIUJE SIĘ JAKO NIEZAMIERZONĄ UTRATĘ RÓWNOWAGI, KTÓRA PROWADZI DO NIEKONTROLOWANEJ ZMIANY POZYCJI CIAŁA, ZWYKLE KOŃCZĄCEJ SIĘ NA PODŁOŻU LUB NIŻSZEJ POWIERZCHNI

Upadki są powszechnym zjawiskiem wśród osób starszych, szczególnie tych powyżej 65. roku życia. Nawet jeśli nie każdy upadek prowadzi do poważnych obrażeń, to jego psychiczne i fizyczne skutki mogą być bardzo dotkliwe.

Upadki stanowią poważne zagrożenie, ponieważ często prowadzą do urazów, takich jak złamania kości, które są jednym z najczęstszych skutków upadków u osób starszych. Ponadto, osoby starsze, które upadły, są bardziej narażone na dalsze komplikacje zdrowotne, takie jak pogorszenie mobilności, utrata samodzielności oraz wzrost zależności od opiekunów.

CO ZROBIĆ ŻEBY NIE UPADAĆ?

- **NIE WSTAWAJ ZBYT SZYBKO – ŚPIESZ SIĘ POWOLI**
- **JEŚLI TO MOŻLIWE TRZYMAJ SIĘ PORĘCZY**
- **ĆWICZ CODZIENNIE PRZEZ PRZYNAJMNIEJ 5 MINUT**
- **NOŚ ODPOWIEDNIE OBUWIE**
- **REGULARNIE BADAJ WZROK I SŁUCH**
- **DBAJ O ZDROWIE STAWÓW I KOŚCI**
- **NIE CHODŹ PO CIEMNKU – ZAPAL ŚWIATŁO**



Czynniki ryzyka upadków u osób starszych są kluczowym elementem do zrozumienia i zapobiegania tym niebezpiecznym zdarzeniom. Według Światowej Organizacji Zdrowia ryzyko upadku wynika z kombinacji wielu czynników, które mogą być wewnętrzne (biologiczne) lub zewnętrzne (środowiskowe), a także behawioralne i socjoekonomiczne.

Do wewnętrznych czynników modyfikowalnych zalicza się m.in. problemy fizyczne, stan emocjonalny i funkcje poznawcze, lęk przed upadkiem.

Zewnętrzne czynniki ryzyka związane są głównie z otoczeniem, w którym przebywa osoba starsza, oraz z jej nawykami i stylami życia m.in. śliskie podłogi, brak odpowiednich poręczy, złe oświetlenie czy luźne dywany mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie. Istotne są też nawyki oraz zachowania osoby starszej, które mogą wpływać na jej podatność na upadki. Należą do nich m.in. noszenie nieodpowiedniego obuwia, brak regularnej aktywności fizycznej, a także przyjmowanie leków, które mogą zaburzać równowagę.

JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:



WSTAWANIE I SIADANIE NA KRZESŁE

- Stań prosto przed krzesłem, nogi rozstaw na szerokość bioder.
- Powoli zginaj kolana, opuszczając biodra w dół aż usiądziesz.
- Następnie wróć do pozycji wyjściowej – wstań.
- Powtórz kilka razy.



STANIE NA JEDNEJ NODZE

- Stań za krzesłem, trzymając się oparcia.
- Podnieś jedną nogę i spróbuj utrzymać równowagę na drugiej nodze przez 10–30 sekund.
- Powtórz na drugą nogę.
- Z czasem spróbuj wykonywać to ćwiczenie bez trzymania się oparcia.



CHODZENIE PO LINII

- Wyznacz na podłodze linię (np. za pomocą taśmy).
- Stawiaj stopę za stopą, starając się utrzymać równowagę, jakbyś chodził po linii.
- Przechodź kilka razy tam i z powrotem.



PODRZUCANIE PIŁKI

- Stań lub usiądź prosto i trzymaj niewielką piłkę w rękach.
- Podrzuc piłkę do góry i złap ją.
- Możesz stopniowo zwiększać poziom trudności, np. podrzucając piłkę wyżej lub próbując łapać ją jedną ręką.

WYNIKI NASZYCH BADAŃ: TEST MOCA



MOCA czyli Montrealska Skala Oceny Funkcji Poznawczych jest przesiewowym narzędziem do wykrywania łagodnych zaburzeń poznawczych. Test przeprowadziliśmy na grupie 20 osób w wieku od 69 do 93 lat.

U WIĘKSZOŚCI UCZESTNIKÓW (14 OSÓB) WYKRYTO ŁAGODNE ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ RYZYKO ROZWINIĘCIA SIĘ DEMENCJI. SZEŚĆ OSÓB UZYSKAŁO WYNIKI PONIŻEJ 50% NORMY I WYMAGA DALSZEJ KONSULTACJI NEUROLOGICZNEJ.

Na podstawie średniego wyniku (16 punktów), uczestników podzielono na dwie grupy: z wynikami powyżej i poniżej średniej. Największe różnice między grupami to funkcje wzrokowo-przestrzenne, koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz abstrakcyjne myślenie. W obu grupach zadania językowe i testy pamięci wypadły najgorzej, szczególnie w przypadku fluencji słownej i odroczonego przypominania. Wyniki sugerują, że proces starzenia znacznie wpływa na pamięć długotrwałą i zdolność przetwarzania słów.

TEST WSTAŃ I IDŹ SKALA TINETTI TEST FULLERTON

Testy służą do oceny sprawności fizycznej osób powyżej 60. roku życia. Obejmują one ocenę wytrzymałości, siły oraz gibkości górnej i dolnej części ciała, a także równowagi. W badaniach wzięło udział 20 osób w wieku 68–93 lat.

WYNIKI BYŁY DLA NAS ZASKAKUJĄCE. SUMARYCZNY WYNIK TESTÓW TINETTI, "WSTAŃ I IDŹ" ORAZ FULLERTON WYKAZAŁ OBNIŻONĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, JEDNAK NIE MIAŁO TO ISTOTNEGO WPŁYWU NA WYSTĘPOWANIE NIEBEZPIECZEŃSTWA UPADKU. WSZYSCY UCZESTNICZY CHĘTNIE I SPRAWNIE WYKONYWALI ZADANIA, A NIEKTÓRZY BYLI ZASKOCZENI, ŻE POTRAFIŁI WYKONAĆ POLECONE ĆWICZENIA.

Nie można wykluczyć, że przeprowadzenie tych samych testów w warunkach domowych, bez obecności innych osób i bez elementu współzawodnictwa mogłoby wykazać większe obniżenie sprawności fizycznej oraz zwiększone ryzyko upadków.