

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.

Spis treści



3 Czym są upadki?

4 Dlaczego upadki są niebezpieczne?

8 Czynniki ryzyka

11 Jak zapobiegać upadkom?

Czym są upadki?



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.

Dlaczego upadki są niebezpieczne?



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. W populacji seniorów upadki są również jedną z przyczyn zgonów, szczególnie w przypadku powikłań związanych z urazami.

Statystyki pokazują, że w Polsce ryzyko upadku rośnie wraz z wiekiem – co najmniej 23% osób powyżej 65. roku życia doświadczyło upadku w ciągu roku, a w grupie powyżej 85. roku życia wskaźnik ten wynosi nawet 50%. Dane te pokazują, jak powszechny i niebezpieczny jest problem upadków, co podkreśla konieczność podjęcia działań profilaktycznych.

Dlaczego upadki są niebezpieczne?

1 urazy fizyczne w tym: złamania kości, urazy głowy, stłuczenia i skręcenia

Jednym z najczęstszych skutków upadków u osób starszych są złamania, zwłaszcza złamania szyjki kości udowej, które mogą prowadzić do trwałego kalectwa. Uderzenie głową podczas upadku może spowodować wstrząśnienie mózgu, a nawet krwotok wewnętrzny. Starsze osoby są bardziej podatne na poważne konsekwencje urazów głowy ze względu na kruchość naczyń krwionośnych oraz często towarzyszące im choroby, takie jak nadciśnienie tętnicze. Nawet pozornie łagodniejsze obrażenia, takie jak stłuczenia czy skręcenia, mogą powodować ból i znacznie ograniczać mobilność.

2 utrata samodzielności

Upadki mogą prowadzić do trwałego ograniczenia mobilności. W wielu przypadkach osoby starsze, które doświadczyły upadku, stają się bardziej zależne od pomocy innych. Często wymaga to przeprowadzki do ośrodka opiekuńczego lub domu pomocy społecznej.

Dlaczego upadki są niebezpieczne?

3 pogorszenie zdrowia psychicznego

Osoby, które doświadczyły upadku, często rozwijają lęk przed kolejnymi zdarzeniami tego typu. To zjawisko nazywane jest zespołem poupadkowym. Lęk przed upadkiem może prowadzić do unikania aktywności fizycznej, co z kolei osłabia mięśnie i pogarsza równowagę, zwiększając ryzyko kolejnych upadków. W niektórych przypadkach ten lęk prowadzi do izolacji społecznej i depresji. Utrata mobilności, niezależności oraz strach przed kolejnymi upadkami mogą przyczynić się do rozwoju depresji. W efekcie osoby starsze ograniczają swoje kontakty z innymi ludźmi i rezygnują z aktywności społecznych, co pogłębia problemy psychiczne.

4 pogorszenie ogólnego stanu zdrowia

Po upadku, szczególnie gdy prowadzi on do długotrwałego unieruchomienia, ogólny stan zdrowia osoby starszej może szybko się pogorszyć. Unieruchomienie w łóżku lub na wózku inwalidzkim sprzyja powstawaniu odleżyn, infekcji płuc (takich jak zapalenie płuc) oraz zakrzepicy żył głębokich. Dodatkowo, brak regularnej aktywności fizycznej prowadzi do szybszej degeneracji mięśni i stawów.

Dlaczego upadki są niebezpieczne?

5 ekonomiczne koszty upadków

Koszty leczenia i rehabilitacji po upadkach są ogromne. W samych Stanach Zjednoczonych roczne koszty związane z leczeniem urazów wynikających z upadków u osób starszych wynoszą miliardy dolarów. W Polsce również obserwuje się znaczne obciążenie systemu opieki zdrowotnej z powodu hospitalizacji oraz długotrwałej rehabilitacji pacjentów po upadkach. W skrajnych przypadkach konieczność stałej opieki wiąże się z wysokimi kosztami dla rodzin oraz państwa.

6 izolacja społeczna

Konsekwencje fizyczne i psychiczne po upadkach mogą prowadzić do izolacji społecznej. Osoby, które boją się upadków, często rezygnują z uczestnictwa w życiu społecznym, unikają spotkań towarzyskich, wyjść z domu czy nawet spacerów. To z kolei prowadzi do osamotnienia, co negatywnie wpływa na stan emocjonalny i zdrowie psychiczne.

Czynniki ryzyka

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

Łącznie w literaturze zidentyfikowano ponad 400 czynników ryzyka, jednak można je podzielić na bardziej ogólne kategorie, które mają szczególne znaczenie w kontekście osób starszych.

Wewnętrzne czynniki ryzyka upadków są związane z indywidualnym stanem zdrowia i fizycznymi możliwościami osoby. Wśród nich można wyróżnić czynniki biologiczne, emocjonalno-poznawcze oraz somato-sensoryczne.

Do najważniejszych **czynników fizycznych** należy obniżona siła mięśniowa, zmniejszona wytrzymałość i problemy z równowagą. Wraz z wiekiem, dochodzi do naturalnej degeneracji siły mięśniowej oraz funkcji motorycznych. Badania pokazują, że utrata siły w mięśniach nóg oraz tułowia znacząco wpływa na zdolność do utrzymania równowagi (-upadki praca doktorska). Zmniejszona szybkość chodu, postępująca z wiekiem, również ma istotne znaczenie. Osoby starsze, które chodzą wolniej, mają większe ryzyko upadku, ponieważ ich zdolności do szybkiej reakcji na zagrożenie są ograniczone.

Czynniki ryzyka

Do wewnętrznych czynników modyfikowalnych zalicza się **problemy fizyczne**, takie jak obniżona siła mięśniowa, wnowaga posturalna, czyli zdolność do utrzymania stabilnej postawy, odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu upadkom. Te zaburzenia mogą być wynikiem problemów somato-sensorycznych, takich jak uszkodzenia układu proprioceptywnego (odpowiedzialnego za percepcję pozycji ciała), oraz zmian w układzie błędnikowym, co prowadzi do trudności w ocenie zmian pozycji ciała i utrzymaniu równowagi. U starszych osób, wraz z wiekiem, dochodzi do naturalnych zmian w tych układach, co wpływa na ograniczenie zdolności do stabilnego poruszania się.

Stan emocjonalny oraz funkcje poznawcze są kluczowe dla utrzymania równowagi i bezpieczeństwa podczas poruszania się. Zaburzenia poznawcze, takie jak demencja, znacznie zwiększają ryzyko upadku. Osoby starsze, u których stwierdzono łagodne zaburzenia poznawcze, są dwa razy bardziej narażone na upadki w porównaniu z osobami bez takich problemów. Zaburzenia funkcji decyzyjno-wykonawczych oraz problemy z uważnością powodują trudności w ocenie sytuacji, w których zachowanie równowagi jest kluczowe.

Lęk przed upadkiem, znany również jako zespół poupadkowy, jest jednym z najważniejszych psychologicznych czynników ryzyka. Występuje on u 20–30% osób starszych i może prowadzić do znacznego ograniczenia aktywności fizycznej. Lęk ten często pojawia się po wcześniejszych upadkach i skutkuje unikaniem czynności, które mogą być postrzegane jako ryzykowne. Niestety, unikanie aktywności fizycznej prowadzi do osłabienia mięśni oraz spadku sprawności, co paradoksalnie zwiększa ryzyko kolejnych upadków. Lęk przed upadkiem jest również związany z występowaniem depresji, która dodatkowo wpływa na ograniczenie ruchowe i pogorszenie ogólnego stanu zdrowia.

Czynniki ryzyka

Zewnętrzne czynniki ryzyka związane są głównie z otoczeniem, w którym przebywa osoba starsza, oraz z jej nawykami i stylami życia. Warto tutaj wyróżnić czynniki środowiskowe oraz behawioralne.

Otoczenie, w którym porusza się osoba starsza, ma ogromne znaczenie dla zapobiegania upadkom. Śliskie podłogi, brak odpowiednich poręczy, złe oświetlenie czy luźne dywany mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie. Modyfikacje w otoczeniu, takie jak montaż poręczy przy schodach, poprawa oświetlenia, usunięcie przeszkód z miejsc, gdzie starsze osoby najczęściej się poruszają, mogą znacząco zmniejszyć ryzyko upadku.

Do behawioralnych czynników ryzyka zalicza się **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. Przyjmowanie wielu leków jednocześnie, szczególnie antydepresantów i środków nasennych, może prowadzić do osłabienia funkcji poznawczych i motorycznych.

Wyniki badań własnych – MoCA



Badanie objęło 16 osób w wieku 69–93 lat. Test MoCA wykazał, że tylko 2 osoby miały wyniki w normie, a u reszty wystąpiły łagodne zaburzenia funkcji poznawczych. 6 osób z najniższymi wynikami (poniżej 12 pkt) wymaga dalszej konsultacji neurologicznej. Największe trudności sprawiały zadania językowe i pamięciowe, zwłaszcza fluencja słowna i odroczone przypominanie. Deklarowana samodzielność była wysoka, lecz mogła być zawyżona z powodu mechanizmów obronnych.

Jak zapobiegać upadkom?



Ze względu na złożoność przyczyn upadków, ich zapobieganie wymaga wieloaspektowego podejścia. Konieczne jest uwzględnienie zarówno czynników wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Ważne jest, aby osoby starsze były regularnie badane pod kątem siły mięśniowej, równowagi oraz funkcji poznawczych, co pozwoli na szybsze wykrycie potencjalnych problemów i wdrożenie odpowiednich interwencji.

Jak zapobiegać upadkom?



Programy prewencyjne, które łączą ćwiczenia fizyczne, modyfikacje środowiska oraz wsparcie psychologiczne, mogą znacząco zmniejszyć ryzyko upadków. Regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i poprawiające równowagę, jest kluczowa w zmniejszaniu ryzyka upadków. Modyfikacje w otoczeniu, takie jak instalacja poręczy czy poprawa oświetlenia, również odgrywają ważną rolę w prewencji.

Jak zapobiegać upadkom?

Najważniejsze wnioski:

1 regularne ćwiczenia poprawiające siłę mięśniową i równowagę

2 regularne badania zdrowotne

3 poprawa środowiska domowego

4 odpowiednie leczenie chorób przewlekłych

5 poprawa zdrowia psychicznego

6 edukacja zarówno osób starszych, jak i opiekunów

Jak zapobiegać upadkom?

Przykładowe ćwiczenia
wzmacniające mięśnie nóg

Przysiady przy krześle

- 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.

Wspięcia na palce

- Stań za krzesłem, trzymając się oparcia.
 - Powoli wspinaj się na palce, podnosząc pięty jak najwyżej.
 - Powoli opuść pięty na podłogę.
 - Powtórz kilka razy.
-

Jak zapobiegać upadkom?

Przykładowe ćwiczenia
poprawiające równowagę

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.
-

Jak zapobiegać upadkom?

Przykładowe ćwiczenia
koordynacyjne

Podrzucanie piłki

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

Chodzenie do tyłu

- Stań prosto i zrób krok do tyłu, trzymając się równowagi.
 - Kontynuuj krok po kroku przez kilka metrów.
-

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.