

SEZNAM UKREPOV ZA PREPREČEVANJE PADCEV




Kaj lahko naredimo da preprečimo padce starejših odraslih?

Podaljševanje neodvisnosti starejših oseb danes je naložba v vzdržnost zdravstvenega sistema jutri. Vsaj enkrat letno ocenite ogroženost za dejavnike tveganja za padce pri starejših odraslih.

Glede na vaše področje dela izberite ustrezne ukrepe za zmanjšanje tveganja za padce s spodnjega seznama ukrepov ter se v primeru bolj kompleksne obravnave povežite s sodelavci v timu ter drugimi strokovnjaki s tega področja:

UKREPI ZA PREPREČEVANJE PADCEV NA DOMU

| | |
|--|--|
| <p>Telesna dejavnost, mišična zmogljivost, ravnotežje in hoja</p>  | <p>Svetujte telesno dejavnost za krepitev zdravja:</p> <p>a) Spodbujajte aktiven življenjski slog (povečanje števila dnevnih korakov, gibanje v prostem času, za namen rekreacije in transporta).</p> <p>b) Svetujte povečanje količine telesne dejavnosti v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost in sedeče vedenje starejših odraslih, 2021.</p> <p>c) Svetujte preprečevanje dolgotrajnega sedenja s strategijami za prekinjanje sedenja (prekinjanje sedenja vsako uro vsaj za minuto, aktivni odmor, vaje mimogrede).</p> <p>d) Priporočajte izvajanje vadbe za preprečevanje padcev 2-3 krat tedensko.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po potrebi osebo napotite na individualno pogovorno uro k fizioterapevtu ali kineziologu v najbližji Center za krepitev zdravja, ki se nahaja v vsakem zdravstvenem domu. Za te vrste storitve oseba ne potrebuje delovnega naloga izbranega osebnega zdravnika. - Po potrebi usmerite osebo k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k fizioterapevtu, ki bo osebi predpisal individualiziran vadbeni program za preprečevanje padcev in ustrezno obravnaval druge prisotne bolezni in stanja gibalnega sistema. |
| <p>Ureditev jemanja zdravil</p>  | <p>O spremembi in prilagoditvi sheme jemanja zdravil se posvetujte z osebnim zdravnikom starejše osebe (prenehanje, menjava, ali zmanjšanje doze zdravila, ki povečuje tveganje za padec).</p> <p>Posebno pozornost namenite skupinam zdravil, ki dokazano povečujejo tveganje za padce.</p> <p>Pri prilagajanju sheme jemanja zdravil lahko osebni zdravnik sodeluje s kliničnim farmacevtom.</p> |
| <p>Prilagoditev domačega okolja</p>  | <p>Ocenite bivalno okolje in svetujte prilagoditve, ki bodo povečale varnost doma in okolice z NIJZ seznamom za preverjanje varnosti doma.</p> <p>Po potrebi osebo usmerite k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k delovnemu terapevtu za ureditev bivalnega okolja.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Prilagoditev prehrane</p>  | <p>Opravite prehransko svetovanje. Opravite presejanje na podhranjenost. Svetujte dodajanje vit. D, pri vitamin D insuficientnih osebah. O uvedbi terapije se posvetujte z osebnim zdravnikom starejše osebe.</p> |
| <p>Obravnava ortostatske hipotenzije</p>  | <p>Prilagodite shemo jemanja zdravil s prenehanjem, menjavo, ali zmanjšanjem doze zdravila, ki povečuje tveganje za padec. O spremembi in prilagoditvi sheme jemanja zdravil se posvetujte z osebnim zdravnikom starejše osebe. Poučite osebo o pomembnosti izvajanja specifičnih telesnih vaj (npr. »mišična črpalka nog«) in ustrezni osnovni mobilnosti (vstajanje iz postelje, stola, pripogibanje ipd.) V sodelovanju z osebnim zdravnikom določite ustrezno ciljno vrednost krvnega tlaka. Svetujte morebitno uporabo kompresijskih nogavic. Po potrebi osebo napotite k osebnemu zdravniku.</p> |
| <p>Obravnava motenj vida</p>  | <p>V sodelovanju z osebnim zdravnikom prilagodite shemo jemanja zdravil s prenehanjem, menjavo, ali zmanjšanjem doze zdravila, ki vplivajo na vid (npr. antiholinergiki). Preverite ali starejša oseba upošteva navodila za pravilno uporabo očal (različnih). Po potrebi osebo usmerite k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k oftalmologu.</p> |
| <p>Pregled stopal in obutve</p>  | <p>Preglejte stopala starejše osebe. Poučite osebo o ustreznem prilaganju čevljev, oprijemu, vložkih in višini pete v obuvalu. Po potrebi osebo usmerite napotite k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k ustreznemu strokovnjaku.</p> |

Obravnavajte obstoječe dejavnike tveganja za padce ter skupaj s pacientom in njegovimi svojci postavite kratkoročne in dolgoročne cilje za preprečevanje padcev ter naredite individualiziran načrt obravnave.

Več informacij o preventivni obravnavi starejših oseb in dostop do brezplačnih gradiv NIJZ za preprečevanje padcev na domu

dobite na spletnih straneh: www.skupajzazdravje.si in www.podprimostarejse.si



Integracija
geriatrične
oskrbe starejših

