

# OCENA TVEGANJA ZA PADCE NA DOMU



## OBRAVNAVA ZA PREPREČEVANJE NADALJNJIH TVEGANJ ZA PADCE

- Ozavestite starejše o aktivnostih za preprečevanje padcev.
- Usmerite starejše na vadbeni program za preprečevanje padcev v bližnji center za krepitev zdravja oz. na ustrezne vadbene programe v lokalno skupnost.
- Usmerite starejše na testiranje telesne pripravljenosti za starejše v centre za krepitev zdravja ali v lokalno skupnost.
- Svetujte starejšim dodajanje vitamina D, če je prisotno pomanjkanje vitamina v krvi.
- Letno ocenite tveganja za padce (po presoji tudi pogosteje, npr. vsakič po dalj časa trajajoči bolezni, padcu).
- Ocenite varnost bivalnega okolja s seznamom za preverjanje varnosti doma NIJZ.

## DODATNA OCENA DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA PADCE IN ZGODOVINA PADCEV

- Preverite zgodovino padcev.
- Ocenite stopnjo telesne dejavnosti, hojo, mišično zmogljivost in ravnotežje.
- Preveriti prehranjenost.
- Preverite shemo jemanja zdravil.
- Preverite varnost bivalnega okolja.
- Ocenite ortostatsko hipotenzijo.
- Obravnavajte motnje vida.
- Preverite zdravje stopal in primernost obutve.
- Ocenite vsebnost vitamina D v krvi.
- Preverite prisotnosti drugih kroničnih stanj in bolezni.

## OPREDELITEV UKREPOV ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA PADCE

- Skupaj s pacientom in njegovimi svojci naredite individualiziran načrt obravnave za preprečevanje padcev.
- Ocenite varnost bivalnega okolja s seznamom za preverjanje varnosti doma NIJZ.
- Izberite ustrezne ukrepe za zmanjšanje tveganja za padce iz seznama ukrepov za preprečevanje padcev NIJZ.

