

Presejanje za padce



1. OCENA TVEGANJA ZA PADCE

Obkrožite "DA" ali "NE" za vsako od naštetih trditev			Pomembno
DA (2)	NE (0)	Oseba je v zadnjem letu padla.	Oseba, ki je že enkrat padla ima večje tveganje za ponoven padec.
DA (2)	NE (0)	Oseba uporablja ali ji je bila svetovana uporaba pripomočka za hojo (palice, bergle, hodulje).	Oseba, ki uporablja pripomoček za hojo ima večje tveganje za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba ima včasih občutek nestabilnosti pri hoji.	Nestabilnost ali potreba po opori med stojo in hojo sta znak slabšega ravnotežja.
DA (1)	NE (0)	Oseba se med hojo v domačem okolju opira na pohištvo.	Potreba po opori med stojo in hojo je znak slabšega ravnotežja.
DA (1)	NE (0)	Osebo je strah da bi padla.	Oseba, ki občuti strah pred padci ima večje tveganje za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba si pri vstajanju s stola pomaga z rokami.	Opiranje med vstajanjem s stola je znak zmanjšane mišične zmogljivosti spodnjih udov, kar predstavlja dejavnik tveganja za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba ima težave pri stopanju na/čez prag, robnik, nizko oviro.	Težave pri stopanju na/čez nizko oviro so lahko znak zmanjšane mišične zmogljivosti spodnjih udov, kar predstavlja dejavnik tveganja za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba pogosto hiti na stranišče.	Hitenje na stranišče, še posebej ponoči, povečuje tveganje za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba ima zmanjšan ali spremenjen občutek v stopalih.	Otopelost stopal in mravljinčenje lahko povzročita opotekanje in posledično padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba jemlje zdravila, ob katerih se počuti omotično ali bolj utrujeno kot sicer.	Stranski učinki nekaterih zdravil lahko povečajo tveganje za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba jemlje uspavala ali zdravila za izboljšanje razpoloženja.	Stranski učinki nekaterih zdravil lahko povečajo tveganje za padec.
DA (1)	NE (0)	Oseba se pogosto počuti žalostno ali depresivno.	Simptomi depresije, kot so slabo počutje ali občutek upočasnjenosti lahko povečajo tveganje za padec.

Seštejte število točk vseh odgovorov »DA«.

Skupaj: _____ točk

Število samoporočanih padcev v zadnjem letu

DA)	NE	Oseba je v zadnjem letu padla.	Če DA, kolikokrat : _____ Oseba se je pri padcu poškodovala DA NE
-----	----	--------------------------------	--



2. FUNKCIJSKI TEST: ČASOVNO MERJENI VSTANI IN POJDI TEST

Z osebo opravite **Časovno merjeni vstani in pojdi test po predlaganem protokolu.**

Izmerjen čas: _____ sekund

Uporaba pripomočka za hojo (obkrožite):

NE DA (kateri):

Opazanja preiskovalca med testom (označite):

- Počasna, neodločna hoja
- Izguba ravnotežja
- Kratki koraki
- Malo ali brez gibanja rok
- Opiranje na stene
- Podrsavanje z nogami
- Nepravilna uporaba pripomočkov za gibanje

3. PRISOTNOST TVEGANJA ZA PADCE

Ni tveganja za padec

- ✓ Seštevek točk na vprašalniku Ocena tveganja za padce je < 4.
- ✓ Dosežen rezultat Vstani in pojdi testa < 12 sekund.

Tveganje za padec

- ✓ Seštevek točk na vprašalniku Ocena tveganja za padce je ≥ 4.
- ✓ Dosežen rezultat Vstani in pojdi testa ≥ 12 sekund.

4. OPREDELITEV UKREPOV ZA PREPREČEVANJE PADCEV NA DOMU

Izberite ustrezne skupine ukrepov za zmanjšanje tveganja za padce in se v primeru bolj kompleksne obravnave povežite s sodelavci v timu ter drugimi strokovnjaki s tega področja.

SPodbujanJE TELESNE DEJAVNOSTI

- Svetujte telesno dejavnost za krepitev zdravja.
- Spodbujajte aktiven življenjski slog vašega pacienta in mu svetujte povečanje količine telesne dejavnosti v skladu z aktualnimi smernicami za telesno dejavnost.
- Priporočite mu izvajanje vadbe za preprečevanje padcev 2-3 krat tedensko.

PRILAGODITEV DOMAČEGA OKOLJA

- Ocenite bivalno okolje in svetujte prilagoditve, ki bodo povečale varnost doma in okolice.

PRILAGODITEV PREHRANE

- Svetujte prilagoditev prehrane v skladu za aktualnimi prehranskimi smernicami za starejše.
- Opravite presejanje na podhranjenost.

UREDITEV JEMANJA ZDRAVIL

- Opravite pregled zdravil. Posebno pozornost namenite skupinam zdravil, ki dokazano povečujejo tveganje za padce.
- 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).

OBRAVNAVA MOTENJ VIDA

- Preverite ali starejša oseba upošteva navodila za pravilno uporabo različnih očal.
- Po potrebi osebo usmerite k osebnemu zdravniku za nadaljnjo napotitev k oftalmologu.

PREGLED STOPAL IN OBUTVE

- Preglejte stopala starejše osebe.
- Poučite osebo o ustreznem prilaganju čevljev, oprijemu, vložkih in višini pete v obuvalu.

OBRAVNAVA ORTOSTATSKE HIPOTENZIJE

- Poučite osebo o pomembnosti izvajanja specifičnih telesnih vaj (npr. »mišična črpalka nog«) in ustrezni osnovni mobilnosti (vstajanje iz postelje, stola, pripogibanje ipd.).
- Določite ustrezno ciljno vrednost krvnega tlaka in po potrebi osebo napotite k osebnemu zdravniku

NAPOTITEV V CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

- Po potrebi osebo napotite v najbližji Center za krepitev zdravja v zdravstvenem domu na začetni posvet oz. ustrezno obravnavno za krepitev zdravja.



Več o ustreznih ukrepih za zmanjšanje tveganja za padce iz seznama ukrepov za preprečevanje padcev (NIJZ):