

Presejanje za padce



1. HITRA OCENA TVEGANJA ZA PADCE

Obkrožite "DA" ali "NE" za vsako od naštetih trditev

DA	NE	Oseba je v zadnjem letu padla.	Če DA, kolikokrat : _____ Oseba se je pri padcu poškodovala DA NE
DA	NE	Oseba se med stoji in/ali hojo počuti nestabilno.	
DA	NE	Osebo je strah padca.	



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):

Opažanja 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 padeč

- ✓ Oseba v preteklem letu ni padla.
- ✓ Oseba nima občutka nestabilnosti pri stoji in/ali hoji
- ✓ Oseba ne občuti strahu pred padcem.
- ✓ Dosežen rezultat Vstani in pojdi testa < 12 sekund.

Tveganje za padeč

- ✓ Oseba je v zadnjem letu vsaj enkrat padla.
- ✓ Oseba ima občutek nestabilnosti med stoji in/ali hojo.
- ✓ Oseba občuti strah pred padcem.
- ✓ 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 prileganju čevljev, prijemu, vložkih in višini pete v obuvalu.

OBRAVNAVA ORTOSTATSKE HIPOTENZIJE

- Poučite osebo o pomembnosti izvajanja specifičnih telesnih vaj (npr. »mišična črpalka nog«) in ustreznosti 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):