

PREVENCE ÚRAZŮ A PÁDŮ U SENIORŮ

Eva Nechlebová, Markéta Švamberk Šauerová
Katedra biomedicínských předmětů
VŠTVS Palestra



CÍL

- příspěvek shrnuje informace o úrazech a pádech v seniorském věku a o možnostech jejich prevence u seniorů



ÚVOD



- demografické změny v naší společnosti signalizují postupný nárůst počtu osob ve věkové kategorii seniorů
- pády a úrazy postihují značnou část seniorů a představují jeden ze specifických problémů geriatric
- pády mohou být pro starší osoby velmi nebezpečné, protože starším lidem hrozí kvůli křehkým kostem a kloubům mnohem častěji úrazy
- pády a úrazy mohou také vyvolat psychické problémy, deprese a ztrátu sebejistoty

RIZIKOVÉ FAKTORY ÚRAZŮ SENIORŮ

- úraz lze chápat jako poškození zdraví, které vzniká náhle s působením vnější síly
- úrazy se stávají závažným zdravotnickým, ekonomickým a společenským problémem na celém světě

Rizikové faktory úrazů seniorů je možné rozdělit do 4 skupin:

- *biologické rizikové faktory*
- *behaviorální faktory*
- *environmentální faktory*
- *socio-ekonomické faktory*

DEFINICE PÁDŮ

- **pád je definovaná změna polohy, končící kontaktem se zemí,** může být provázen poruchou vědomí a zraněním
- **pád je** symptom a pacient by měl být důkladně vyšetřen, včetně zhodnocení i rizika zevního prostředí
- existuje celá řada dalších definic, většina však zdůrazňuje, že pád je **nekontrolovaná událost**



FENOMENOLOGIE PÁDŮ

- pády zhroucením – „drop attack“
- pády skácením
- pády zakopnutím
- pády zamrznutím
- nediferencované pády při chůzi
- jiné pády...



PŘÍČINY PÁDŮ

PŘÍČINY VNITŘNÍ (endogenní) – vyvolané změnou zdravotního stavu

- nervové poruchy
- poruchy zraku
- artróza
- malnutrice



PŘÍČINY VNĚJŠÍ (exogenní) – vyvolané vnějšími okolnostmi

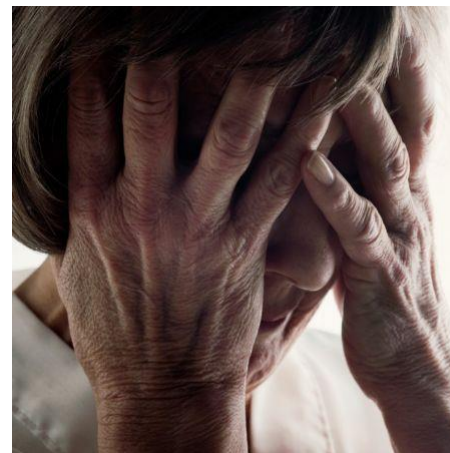
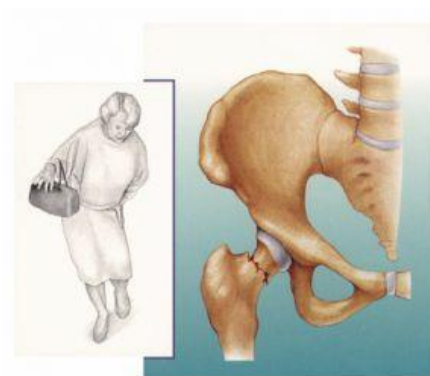
- nevhodná obuv
- nebezpečný povrch
- chlad (ovlivňuje svalový tonus)
- překážky
- léky
- cizí zavinění



DŮSLEDKY PÁDŮ

Důsledky zejména opakovaných pádů a dlouhodobé nestability jsou závažné, hrozí zejména:

- poranění (zhmožděniny, zlomeniny)
- nemožnost vstát
- úzkost a deprese
- podchlazení
- strach z pádů:
 - na základě zkušenosti s pády
 - bez zkušenosti s pády



PREVENCE PÁDŮ

- prevence je nejdůležitějším způsobem, jak předcházet mimořádným událostem a zabránit jejich následkům
- mezi nejvíce riziková místa v bytě, nebo domě patří schodiště, WC, podlahy, postel, židle, osvětlené plochy
- pravidelné hodnocení obytných místností, chodeb a sociálního zařízení



PROSTOR JE VYHODNOCEN SEDMI KRITICKÝMI OKRUHY DANÉ PROBLEMATIKY

- 1) volnost cesty
- 2) stabilní nábytek
- 3) snadný přístup k pravidelně používaným věcem
- 4) vhodné osvětlení
- 5) dobrý stav podlah
- 6) dobře udržované vybavení
- 7) péče o nohy a výběr vhodné obuvi pro bezpečnou chůzi



PREVENCE

- **podpora mobility a cvičení** i ve velmi křehkém stavu přispívá ke zlepšení rovnováhy, pohyblivosti a ohebnosti a tím i ke snížení výskytu pádu
- **odborné rehabilitační služby**, které kromě cvičení a terapie také poradenská složku v otázkách pomůcek jako jsou dlahy, hole, chodítka, chrániče na klouby atd.
- **zapojit další zdroje podpory** - rodinu, přátele – vhodná úprava domácího prostředí.



POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO PREVENCE PÁDŮ

Jednou z nejefektivnějších forem prevence pádů u seniorů je
fyzická aktivita

- nejvhodnější a doporučovanou aktivitou je **cvičení** zaměřené na **udržení rozsahu kloubní pohyblivosti, posilování svalstva dolních končetin** a dosažení co nejvyšší **pohybové zdatnosti**



POHYBOVÁ AKTIVITA U SENIORŮ 65-74 LET

- u mladších seniorů (65 – 74 let) lze provozovat i aerobní cvičení za dodržení zásad bezpečnosti s ohledem na předchozí trénovanost a přidružené choroby
- mezi ostatní doporučované pohybové aktivity patří kondiční cvičení, cvičení pro zlepšení držení těla jako prevence vertebrogenních obtíží
- doporučují se pohybové aktivity pro zlepšení rovnováhy a koordinace. Posilování „core“ a svalového korzetu



POHYBOVÁ AKTIVITA SENIORŮ 75+

- u osob nad 75 let je cílem pravidelného kondičního cvičení:
 - udržení pohyblivosti v kloubech
 - celkové obratnosti
 - dostatečné svalové síly
 - koordinace a rovnováhy
- zdravotní cvičení, jóga, pilates
- vhodnou pohybovou aktivitou pro seniory je také turistika, práce na zahrádce, jízda na kole, ale i plavání a tanec, který je vítanou společenskou událostí



INTERVENCE V OBLASTI PREVENCE ÚRAZŮ SENIORŮ

Mezi nejvýznamnější možnosti prevence úrazů seniorů patří:

- ovlivnění celkové kondice seniora
- edukace seniora i jeho rodiny o potenciálních rizicích úrazů a možnostech jejich eliminace
- vytvoření bezpečného domova
- zajištění služeb k omezení rizikových faktorů vzniku úrazů u seniora



ZÁVĚR

- problematika úrazů a pádů seniorů je pro naši společnost aktuální a důležité téma, které ještě bude s pokračujícím stárnutím populace nabývat na významu
- implementace preventivních opatření je důležitým faktorem
- řízené pohybové aktivity mají formativní vliv na organismus a příznivě ovlivňují pohybové chování a vytvářejí předpoklady pro zvládání běžných denních činností a nouzových situací k nimž patří i úrazy a pády
- předpokladem úspěchu je výběr jednoduchých a kvalitně prováděných cviků a zachování základních zákonů fyziologické a neurofyziologické podstaty pohybu při provádění cvičení



Děkuji za pozornost

