

Tytuł: Przyczyny upadków osób starszych – możliwości zapobiegania / Falls in the elderly - causes and possibilities of prevention

Słowa kluczowe: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA EPIDEMIOLOGIA NIEDOSTATECZNOŚĆ KRAŻENIA MÓZGOWEGO ODWODNIENIE OŚWIETLENIE PROFILAKTYKA REHABILITACJA SZKODY JATROGENNE UPADKI ZABURZENIA WIDZENIA STAROŚĆ

Keywords: CEREBRAL INSUFFICIENCY DEHYDRATION EPIDEMIOLOGY FALLS IATROGENIC DAMAGE LIGHTING PHYSICAL ACTIVITY PROPHYLAXIS REHABILITATION VISUAL DISTURBANCES SENILITY

Autorzy:

Jerzy T. Marcinkowski - Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego, Poznań

Paulina Rosińska - Katedra Psychologii Zdrowia, Instytut Psychologii, Wydział Filozofii Chrześcijańskiej, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa

Zofia Konopielko - em. kierownik Poradni Nefrologii i Nadciśnienia Tętniczego, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Anna Edbom-Kolarz - Specjalista Syn, Hörsel, Döv Af, Sztokholm (Szwecja)

Streszczenie:

Upadki osób starszych (powyżej 65. roku życia) zdarzają się często i – w związku ze starzeniem się populacji – ich liczba wzrasta. Jak wskazują raporty naukowe, aż ponad 40% upadków kończy się poważnymi obrażeniami, szczególnie złamaniami kończyn i kręgosłupa oraz urazami czaszkowo-mózgowymi

z częstymi powikłaniami ze strony układu oddechowego i krążeniowego. Zatem konsekwencje upadków ludzi starszych stanowią poważny problem jednostkowy, społeczny oraz ekonomiczny. Upadki te są uwarunkowane: czynnikami zdrowotnymi [najczęściej upośledzeniem wielu funkcji związanych z procesem starzenia, niedowidzeniem/ślepotą, chorobami neurologicznymi, psychicznymi i ortopedycznymi, zaburzeniami równowagi z zawrotami głowy i zasłabnięciami (często naczyniopochodnymi, z powodu odwodnienia, niedoborów minerałów i witamin, niedostosowania do wieku dawek leków, polipragmazji)] oraz środowiskowymi (np. niedostosowaniem mieszkań, niewłaściwym oświetleniem itp.).

Profilaktyka polega na przewidywaniu ryzyka upadków i zabezpieczeniu przed takimi zdarzeniami poprzez zmianę stylu życia, adaptację pomieszczeń, używanie odpowiedniego sprzętu i stosowanie ćwiczeń rehabilitacyjnych, a także zapewnieniu właściwej opieki środowiskowej i medycznej.

Abstract:

Falls of older people (over 65) occur frequently and - due to the aging of the population - their number increases. According to scientific reports, over 40% of falls result in serious injuries, especially fractures of the limbs and spine, as well as craniocerebral injuries with frequent complications from the respiratory and circulatory system. Thus, the consequences of the falls of older people constitute a serious individual, social and economic problem.

These falls are conditioned by: health factors [most often impairment of many functions related to the aging process, amblyopia / blindness, neurological, psychological and orthopedic diseases, balance disorders with dizziness and fainting (often vasogenic, due to dehydration, minerals and vitamins deficiencies, maladjustment to age of medications, polypharmacy)] and environmental (eg, housing malfunction, bad lighting, etc.). Prophylaxis consists in predicting the risk of falls and preventing such events by changing lifestyle, adapting rooms, using appropriate equipment and using rehabilitation exercises, as well as ensuring proper environmental and medical care.