

Pády ve stáří a jejich prevence

PhDr. Klára Dad'ová, Ph.D.

FTVS UK

katedra ZTV/TVL

Pády

- alespoň 1x ročně upadne více než 30 % seniorů nad 65 let
- opakované pády jsou nejčastější příčinou přijetí do ošetrovatelských a zdravotnických zařízení (Dvořáčková, 2009)
- = definovaná změna polohy, končící kontaktem se zemí
- = porucha rovnováhy v průběhu chůze nebo jiné aktivity s následným upadnutím či sesunutím k zemi
- = mimořádná událost vyústující v nedobrovolném spočinutí pacienta na zemi nebo jiném, níže položeném povrchu
- **snížená schopnost rychlé posturální adaptace (= udržení dané polohy) na měnící se a ztížené podmínky chůze**
- mechanismus, příčiny, důsledky, prevence

SKUPINOVÁ PRÁCE

Jaké jsou nejčastější příčiny pádů?



Příčiny a rizikové faktory pádů

- Zhoršené čítí (přesnost pohybů)
- Poruchy prokrvení mozku
- Ortostatická hypotenze
- Závažné poruchy rytmu
- Poruchy krční páteře
- Ochrnutí
- Parkinsonova nemoc
- Poruchy zraku
- Těžší artrózy na DK
- Úbytek svalové síly DK
- Psychické poruchy (stavy zmatenosti)
- Léky (snižující krevní tlak a tlumící mozkovou činnost)
- Alkohol
- Nevhodná obuv
- Nebezpečné povrchy
- Překážky (prahy, kabely)
- Nerovný terén venku
- Náledí, podzimní listí
- Nebezpečné činnosti (česání ovoce, mytí oken, nedržení se v dopr. prostředku)

Hodnocení rizika pádu

Tabulka: Položky rizik pádů

Parametr	Stav/podmínka	Skóre
Úroveň vědomí/duševní stav	orientovaný	0
	dezorientovaný	2
	intermitentně deliriózní	4
Záchyt pádů (v posledních 3 měsících)	žádné pády	0
	1-2 pády	2
	3 nebo více pádů	4
Chůze - samostatnost	samostatná/kontinentní	0
	pomocí vozíku	2
	samostatná/kontinentní	4
Visus	přiměřený	0
	špatný	2
	nevidoucí	4
Chůze/rovnováha	chůze a rovnováha normální	0
	potíže s rovnováhou při stoji	1
	potíže s rovnováhou při chůzi	1
	snížená svalová koordinace	1
	změna ve způsobu chůze	1
	trhnutí nebo nestabilita při obratu	1
	vyžaduje použití pomůcky, opory	1
Systolický krevní tlak	bez snížení	0
	snížení < 20 mmHg	2
	snížení > 20 mm Hg	4
Léčba (jaká - vyspat)	žádná během posledních 7 dnů	0
	užívá 1-2 během posledních 7 dnů	2
	užívá 3-4 během posledních 7 dnů	4
	měněná léčba v současnosti	1
Predispoziční faktory (hypotenze, vertigo, CMP, PN, ztráta končetin, záchvaty, artritida, osteoporóza, fraktury)	žádné	0
	1-2	2
	3 nebo více	4
Celkové skóre (větší než 10 představuje značné riziko)		

Zdroj.:

<https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/urazy-senioru-v-domacim-prostredi-448650>

Prevence

Easy Home Modifications TO PREVENT FALLS

Install Handrails

along indoor and outdoor staircases, hallways, and anywhere you feel you need a little extra support.



Use nonslip mats and treads

to help improve traction on bathroom floors, shower, bathtub, outside decks, and outside steps.



Falls are the leading cause of injuries among older adults, sending more than two million people to the emergency department each year.



Improve lighting.

Make sure you have adequate lighting in hallways, stairways, and outdoor walkways, and areas in which you're likely to walk in the middle of the night.



Install grab bars

near showers, bathtubs, and toilets. Avoid grab bars that "stick on" to shower tiles with suction, which are less reliable than metal grab bars attached to wall studs.



Many of the fall hazards are right in our own homes, and a few inexpensive changes could lower your fall-risk.



Inexpensive fixes.

Remove all floor clutter. Rearrange furniture so that it works well with the flow of traffic. Use double-sided tape to secure the edges of area rugs to the floor, and remove small throw rugs.



Repair steps and flooring.

Repair crumbling outdoor steps, loose wall-to-wall carpeting, and uneven floorboards. Call a handyman to repair stairs or floorboards, or a carpet store to come and tighten wall-to-wall carpeting.



For other strategies and tips to avoid falls, check out "*Preventing Falls*," the online guide from Harvard Medical School.
www.health.harvard.edu/fall

Zdroj. obr.:
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/preventing-falls-infographic>

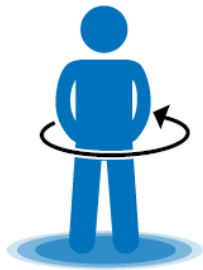
Příklad preventivního programu

<https://www.lrsport.org/steadysteps>

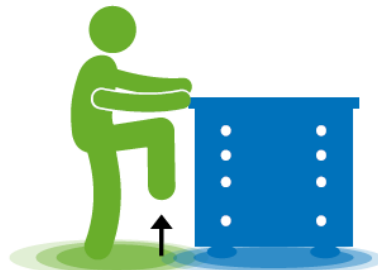
Exercise can help you stay active, stay steady



Hip circles



High knees



Hip extension



Heel raises



Hip abduction



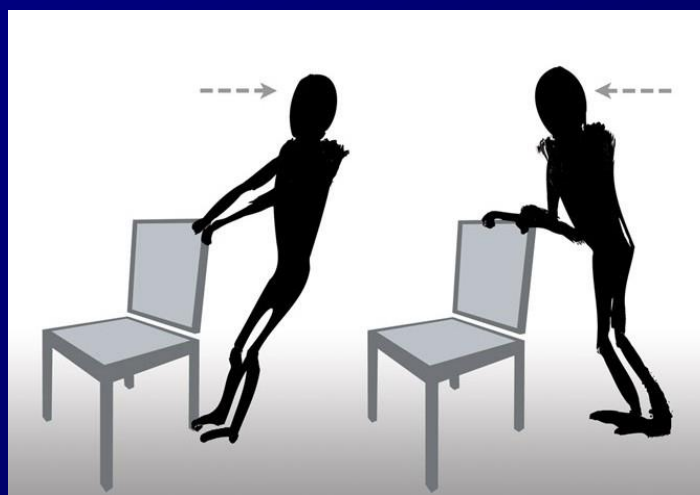
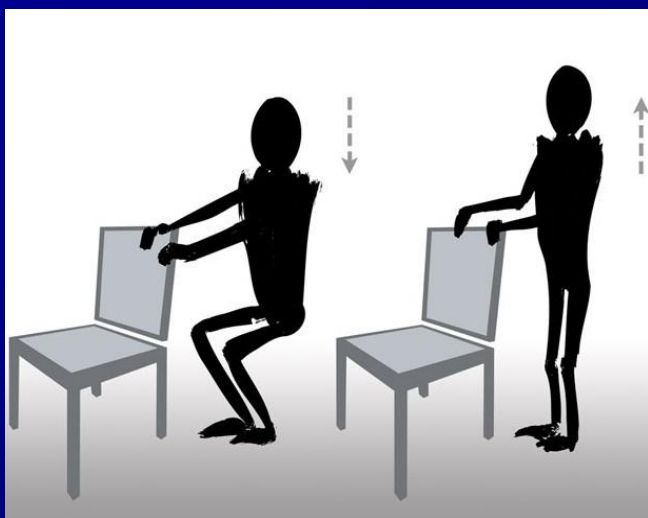
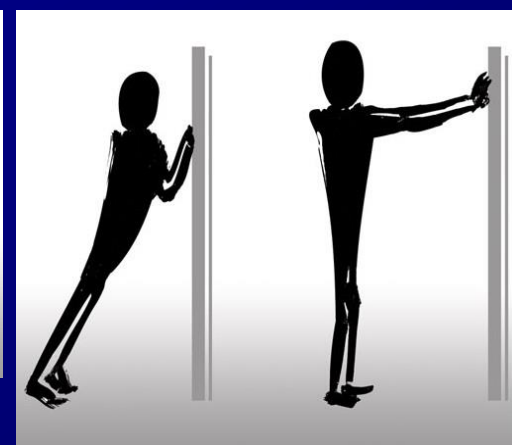
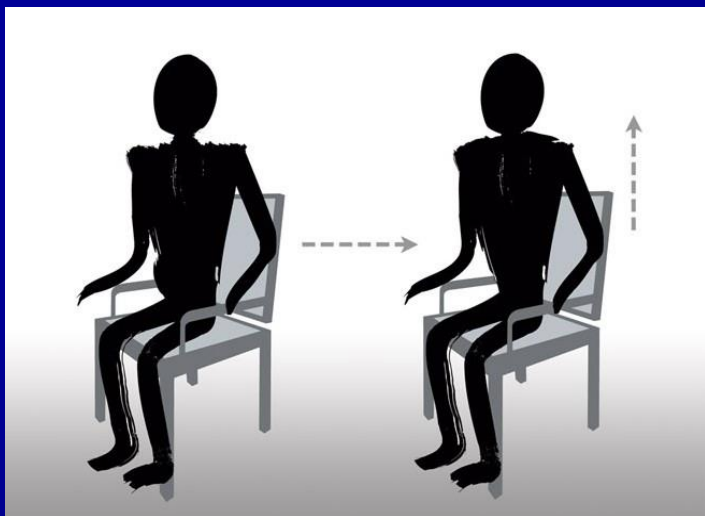
Sit-to-stand



For more information on how to do these exercises pick up a copy of the booklet - **Preventing falls**



Cvičení jako prevence pádů - příklady



(Novotná, 2005)

Vstávání po pádu

Překonání strachu

- povzbuzení – „nebojte se“
 - dodání jistoty - „jsem vedle vás“
 - pozitivní zkušenost – „dokáží to“
 - nácvik situací – „vím jak na to“
-
- technika, trénink
 - z lehu na zádech se přetočit do lehu na břicho - možnost uchopit blízký předmět, přitáhnout se atd.
 - z lehu na břicho se postupně zvednout do vzporu klečmo - po čtyřech k opoře
 - postupný stoj s dopomocí o oporu



Zdroj obr.:

<https://www.seniorzone.cz/>