# Preprečimo padce

## ŽEPNI VODNIK ZA ZDRAVSTVENO OSEBJE



**Skupaj zmoremo.**
**Skupaj za zdravje.**

SKUPAJ ZA ZDRAVJE



## Kaj lahko naredimo, da preprečimo padce?

## KLJUČNA DEJSTVA O PADCIH

- Po vsem svetu so padci drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi nenamernih poškodb starejših oseb *(SZO, 2021)*.
- Padci so neposredni vzrok za 95 % vseh zlomov kolka pri starejših v Sloveniji *(Nacionalni inštitut za javno zdravje)*.
- Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije imamo v primerjavi z državami članicami EU v Sloveniji 2,5-krat višjo umrljivost zaradi padcev pri starejših osebah *(Eurostat, 2020)*.
- Mnogi starejši, ki so padli, o tem ne spregovorijo z zdravnikom ali drugim zdravstvenim osebjem, zato jih moramo o padcih vprašati *(Svetovne smernice za preprečevanje in obvladovanje padcev pri starejših odraslih, 2022)*.

## NE POZABITE

**Če so vaši pacienti starejši od 65 let in/ali imajo eno ali več kroničnih bolezni, so upravičeni do preventivnih obravnav, ki jih izvajajo izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva na domu ter v lokalni skupnosti.**

Za naročilo individualne obravnave kontaktirajte vodjo patronažne službe v zdravstvenem domu na območju, kjer živi vaš pacient. Na ta način lahko pripomorete k preprečevanju padcev in izboljšanju kvalitete življenja starejših oseb na njihovih domovih.
Več informacij o preventivni obravnavi starejših oseb in dostop do brezplačnih gradiv NIJZ za preprečevanje padcev na domu dobite na spletnih straneh: **www.skupajzazdravje.si** in **www.podprimostarejse.si**



## Veliko padcev lahko preprečimo

## VSAJ ENKRAT LETNO VPRAŠAJTE SVOJE STAREJŠE PACIENTE:

- **Ali ste v zadnjem letu padli?**
- **Ali se med stojo in/ali hojo počutite nestabilno?**
- **Ali vas je strah padca?**

V primeru pritrdilnega odgovora na katerokoli vprašanje, strokovnjaki priporočajo izvedbo objektivne ocene hoje in ravnotežja s časovno merjenim Vstani in pojdi testom. Za poglobljeno oceno dejavnikov tveganja za padce pa se priporoča uporaba vprašalnika Ocena tveganja za padce (STEADI 12Q).

## PODALJŠEVANJE NEODVISNOSTI STAREJŠIH

**oseb danes je naložba k vzdržnosti zdravstvenega sistema jutri**

- Pomagajte pacientom razumeti njihovo tveganje za padec.
- Ozaveščajte paciente o dejavnikih tveganja za padec in jih opolnomočite pri skrbi za lastno zdravje.
- Poudarite, da s preventivnimi ukrepi za preprečevanje padcev lahko ostanejo samostojni in neodvisni tudi v pozni starosti.
- S pacienti se pogovorite o možnih ukrepih za preprečevanje padcev, ki so jih pripravljeni narediti.
- S pacienti in njihovimi svojci pripravite individualni načrt za preprečevanje padcev in ohranjanje samostojnosti.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

# ALGORITEM ZA OCENO TVEGANJA PADCEV IN PREPREČEVANJE PADCEV PRI STAREJŠIH OSEBAH NA DOMU

## 1 PRESEJANJE ZA PADCE

**(1-krat letno ali vsakič ob padcu)**

Merilna orodja za oceno tveganja za padce NIJZ:

### 1. KRAJŠA OCENA TVEGANJA ZA PADCE

**Ali ste v zadnjem letu padli?**
**Ali se med stojo in/ali hojo počutite nestabilno?**
**Ali vas je strah padca?**

V primeru pritrdilnega odgovora na katerokoli vprašanje strokovnjaki priporočajo izvedbo objektivne ocene hoje in ravnotežja s funkcijskim testom časovno merjeni Vstani in pojdi test.

### 2. VSTANI IN POJDI TEST

Tveganje za padce je prisotno, če je dosežen rezultat testa ≥ 12 sekund.

### 3. POGLOBLJENA OCENA TVEGANJA ZA PADCE

Tveganje za padec je prisotno, če je seštevek točk na vprašalniku Ocena tveganja za padce ≥ 4.

**TVEGANJE ZA PADEC**

**NI TVEGANJA ZA PADEC**

## 2 DODATNO OCENITE

**dejavnike tveganja za padce in zgodovino padcev:**

- Ocenite hojo, mišično zmogljivost in ravnotežje.
- Ocenite nevarnost bivalnega okolja
- Opravite pregled psihotropnih zdravil.
- Ocenite ortostatsko hipotenzijo.
- Obravnavajte motnje vida.
- Opravite pregled stopal in obutve.
- Ocenite vsebnost vitamina D v krvi.
- Ocenite prisotnost in stanje drugih kroničnih stanj in bolezni.

## PREPREČITE

**nadaljnja tveganja za padce z učinkovitimi obravnavami.**

- Ozaveščajte starejše o ukrepih za preprečevanje padcev.
- Napotite starejše k fizioterapevtu ali kineziologu v najbližji Center za krepitev zdravja v zdravstvenem domu oz. na ustrezne vadbene programe v lokalno skupnost.
- Napotite starejše osebe na testiranje telesne pripravljenosti v Center za krepitev zdravja v zdravstvenem domu ali v lokalno skupnost.
- Svetujte z beljakovinami bogatejšo prehrano in dodajanje vitamina D pri osebah, ki imajo nizke vrednosti vitamina D v krvi.
- Letno (oz. vsakič ob padcu) ocenite tveganje za padce z brezplačno dostopnimi NIJZ vprašalniki in funkcijski testi.

## 3 Opredelite UKREPE

**za zmanjšanje tveganja za padce:**

**OBRAVNAVAJTE obstoječe dejavnike tveganja za padce:**

Skupaj s pacientom in njegovimi svojci postavite kratkoročne in dolgoročne cilje za preprečevanje padcev in naredite individualiziran načrt obravnave trenutnega stanja.

Izberite ustrezne ukrepe za zmanjšanje tveganja za padce iz seznama ukrepov za preprečevanje padcev (NIJZ)

## 4 SPREMLJAJTE PACIENTOVO STANJE na 30-90 dni