

Kje: PR2 - Tema 2 - Modul 2.2 - tretji videoposnetek na temo Video viri: "Preprečevanje padcev pri starejših"

<https://www.youtube.com/watch?v=twwQ6buOZ68>

#### VIDEO: **Preprečevanje padcev pri starejših**

Doug Douglas, RN, CAMAC Trauma Services: Vsak dan na oddelek za nujne primere pripeljemo veliko število padcev. Več padcev opažamo pri starejši populaciji, zlasti v starostni skupini nad 65 let in več. Pri enem od petih teh padcev pride do resne poškodbe, bodisi da gre za zlom roke, noge, medenice, kolka ali najhujši možni scenarij možganske poškodbe, travmatsko poškodbo možganov ali druge poškodbe glave. Letno prejmemo približno 8000 sprejemov po vsej državi. V splošni bolnišnici CAMC smo imeli lani 1149 sprejetih poškodovancev samo zaradi padcev in poškodb, povezanih s padci. To pritegne pozornost naših kirurgov travmatologov in društva za travmatologijo. Pogosti vzroki za padce so debelost, splošna šibkost spodnjih okončin, sedeč način življenja, uporaba ali zloraba zdravil, slaba osvetlitev ali težave z vidom (ni ustrezne osvetlitve okoli hiše, ni jasne poti, ko greste ponoči na stranišče). Včasih so vzrok za padce tudi domači ljubljenci. Kaj torej lahko storimo, da preprečimo padce?

Elisha Young, PT, CAMC Physical Therapy Center: *Nasveti za preprečevanje padcev*. Obstaja več ukrepov, s katerimi lahko preprečite padec. Eden od njih je, da naredite svoj dom varnejši. V kopalnico, okoli prhe in pri izhodu iz nje namestite oprijemalne palice. Poskrbite za ustrezno razsvetljavo in ponoči za nočno luč, zlasti na hodnikih. Prav tako se izogibajte nevarnostim za spotikanje, če imate na tleh vrvice, poskrbite, da jih pobere. Izogibajte se metanju preprog. Poskrbite tudi za primerno obutev, torej ne uporabljajte japonk ali natikačev. Poskrbite za dobro, zdravo prehrano, hrano, bogato s kalcijem, dnevno spijte vsaj šest do osem kozarcev vode, poskrbite za dovolj vitamina D. Pogovorite se s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ocenjuje zdravila, ki jih jemljete, in naj vam pomaga pri tveganju za padec, če imate strah pred padci ali ste že kdaj padli. Prepričajte se, da se tega zavedajo, saj vam bodo tako lahko pomagali priti do naslednjega koraka, ki ga potrebujete. Dobro zdravje spodbujajte tudi z udeležbo na vadbi (hoja, aerobika in vaje za krepitev nog). Vzdrževanje ustrezne telesne moči in ravnotežja je velik ključ za preprečevanje padcev. To lahko storite z vadbenimi urami v lokalnih telovadnicah, kot sta aerobika ali tai chi. Če potrebujete dodatna testiranja, lahko fizioterapevt opravi teste, kot sta TUG (timed up and go) in 30-sekundni test sedeti in stati, ki bosta pomagala natančno določiti, v katerih področjih ste šibki in v katerih imate težave z ravnotežjem, ter vam pripravila poseben načrt.