



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

# Zdravstvena stanja, ki povečujejo nevarnost padcev

Marija Pete Šter

Univerza v Ljubljani



Mestna občina  
Ljubljana



Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije –  
Zveza strokovnih društev medicinskih sester,  
babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



# Vsebina



- Padci pri starostnikih - oris problematike
- Dejavniki, ki vplivajo na pojav padcev
- Ukrepi, ki zmanjšajo nevarnost padcev
- Ocena tveganja za padce
- Preprečevanje padcev v domačem okolju
- Timski pristop k preprečevanju padcev pri doma živečih starostnikih

# Padci pri starostnikih- oris problematike



- So v skupini starostnikov glavni razlog za smrt, povezan s poškodbami
- Prevalenca padcev:
  - Pri starejših 65 let: 20-30 % letno
  - Pri starejših od 80 let: 50 % letno
  - Padec napoveduje naslednji padec v obdobju šest mesecev
- Posledice padcev: v 5 - 20 % vodijo v zlome, poškodbe glave ali poškodbe mehkih tkiv (rane, odrgnine, udarnine)

# Padci pri starostnikih - oris problematike



- Večina padcev se zgodi doma oz. v bližini doma, delež padcev doma narašča s starostjo
- Vzrok padcev: kombinacija intrinzičnih (bolniku lastnih) in ekstrinzičnih dejavnikov (dejavnikov okolja)
- Starostniki, ki pogosto padajo se ne spominjajo podrobnosti, povezanimi s padci

# Padci pri starostnikih- opis problematike



- Mnogo padcev se da preprečiti:
  - Prepoznavna dejavnikov, ki povečajo nevarnost padcev ter njihovo obvladovanje
  - Preventivnimi ukrepi
- Preprečevanje padcev je potrebno izvajati pri vseh starostnikih, ne zgolj pri tistih, ki so že utrpeli padeč!

# Dejavniki, ki povečajo nevarnost padcev



**Ravnotežje, ki je ključnega pomena v preprečevanju padcev je pogojeno z tremi skupinami dejavnikov:**

- Senzoričnim impulzom (vid, propiocepcija, senzibiliteta)
- Centralnim procesiranjem – možganska skorja
- Motoričnim odzivom: refleksnim, zavestnim gibanjem in močjo mišic

# Dejavniki, ki povečajo nevarnost padcev



Skupine dejavnikov:

- Zdravila in alkohol
- Starostno pogojene spremembe
- Bolezni: kronične in akutne
- Dejavniki okolja

# Zdravila in alkohol



- Manjša funkcijska rezerva in večja občutljivost organov na učinke zdravil/alkohola
- Problematična zdravil:
  - delujejo sedativno na centralni živčni sistem (sedativi, opiat, antikonvulzivi)
  - Povzročajo posturalno hipotenzijo ( antihipertenzivi, antiaritmiki)
- Polifarmacija (5 ali 6 zdravil, ki jih bolnik jemlje sočasno) sinergističen učinek sočasno predpisanih zdravil



# Starostno pogojene spremembe



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- Upad mišične moči: za 30-40 % med 30 in 80 letom
- Podaljšan reakcijski čas
- Težave z vidom (vid, vidno polje, globinski vid)
- Težave z ravnotežjem
- Kognitivni upad
- upočasnen baroreceptorski refleks (v povezavi z dehidracijo, zdravili, akutno boleznijo)

# Bolezni



- Stanja, ki zmanjšujejo ravnotežje in/ali mišično moč:
  - Cerebrovaskularna bolezen
  - Parkinsonova bolezen
  - Cerebellarni sindrom
  - Nevropatije
  - Miopatije
  - Osteoartroza
  - Deformacija stopal/udov

# Bolezni



- Stanja, ki vplivajo na prekrvavitev:
  - Aortna stenoza
  - Motnje ritma
  - Posturalna hipotenzija
  - Vazovagalna sinkopa
  - Preobčutljiv sinusni vozal

# Bolezni



- Stanja, povezana z kognitivnim upadom/akutno zmedenostjo:
  - Demenca
  - Delirij

# Bolezni



- Akutna in subakutna stanja
  - Akutne okužbe/sepsa
  - Metabolne motnje (npr. hipoglikemija)
  - Rakava bolezen

# Zunanji dejavniki



- Neustrezna obutev
- Neprimerni pripomočki za pomoč pri hoji (bergle, hodulje)
- Neustrezna očala
- Dejavniki v okolju:
  - Slaba osvetlitev
  - drseča tla
  - Preproge
  - Kabli ali druge ovire
  - Hišni ljubljenci
  - Strme stopnice
  - Neustrezna postelja, stol ali toaletna školjka
  - Neprimerna kopalna kad/mokra tla....

# Prepoznavna razloga za padec



Pomagamo si z naslednjimi vprašanji:

- Kje?
- Kdaj?
- Kaj je oseba počela v času padca?
- Kako pogosto se padci dogajajo?
- Spremljajoči simptomi?
  - ❖ slabost
  - ❖ nestabilnost
  - ❖ izguba zavesti

# Prepoznava razloga za padece



- Posledice padca:
  - ❖ Poškodba
  - ❖ Nesposobnost, da se pobere s tal
- Spremljajoče bolezni
- Zdravila
- Socialna anamneza
- Anamneza funkcionalnega stanja



# Ukrepi za preprečevanje padcev



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- Dva ključna ukrepa z dokazi o učinkovitosti:
  - **Redna telesna aktivnost in krepitev mišične moči**
  - **Dodatek vitamina D v prehrani (vsaj 800 enot/dan)**
- Ostali ukrepi:
  - ❖ Korekcija vida
  - ❖ Pregled zdravil in prilagoditev zdravljenja
  - ❖ Ureditev okolja

# Ocena tveganja za padce



- Temelji na kompleksni oceni (MSKCC Patient Falls Risk-Assessment Instrument), ki vključuje:
  - Anamnezo predhodnih padcev
  - Senzorični deficit
  - Motorični deficit
  - Zdravila

# MSKCC Patient Falls Risk-Assessment Instrument

(prisotnost enega dejavnika pomeni tveganje za padce)

Upgraded  
Comprehensive  
Patient

Dejavniki bolnika	Prisotnost dejavnika
<b>Anamneza predhodnega padca</b>	
Pomoč pri premikanju na stranišče/dnevni prostor	
Pomoč pri premikanju iz postelje na stol ali popolna odvisnost od tuje pomoči	
<b>Senzorični primanjkljaj</b>	
Okvara vida/sluha, ki vpliva na gibanje	
Periferna nevropatinja	
<b>Motorični primanjkljaj</b>	
Motne ravnotežja	
Hemisimptomatika	
Mišična slabost spodnjih okončin	
<b>Zdravila</b>	
Psihotropna zdravila (uspavala, hipnotiki, sedativi, antikonvulzivi, opioidi...)	

# Ocena tveganja padcev - Morsejeva lestvica



TRDITEV	LESTVICA	OCENA VREDNOSTI
<b>MORSEJEVA LESTVICA PADCEV (MLP)</b> Padec v obdobju preteklih 3 mesecev.	Ne 0 Da 25	_____ _____
Spremljajoča (sekundarna) medicinska diagnoza • Navedeni sta dve ali več medicinskih diagnoz	Ne 0 Da 15	_____ _____
Uporaba pripomočkov pri gibanju • ne uporablja pripomočkov, leži v postelji, pomoč svojca • uporablja bergle, hoduljo, palico • pri hoji se upira na pohišvo	0 15 30	_____ _____ _____
Intravenozna th, katetri • IV ali podkožna terapija, vstavljeni različni katetri	Ne 0 Da 15	_____ _____
Hoja/premikanje • normalna, nepokretnost, ležanje • negotova hoja • nesigurna, oslABLJENA hoja	0 10 20	_____ _____ _____
Duševno stanje • zavedanje in ocena lastnih sposobnosti • se precenjuje/pozabi na omejitve	0 15	_____ _____
<b>VSOTA</b>		_____

# Ocena tveganja za padce



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- Osnovno oceno je potrebno narediti vsako leto za vse, starejše od 65 let
- Pri osebam starejših od 65 let s povečanim tveganjem za padce je potrebno narediti podrobnejšo analizo tveganj in jim svetovati:
  - Telesno aktivnost/fizioterapijo
  - Dodatek vitamina D

# Ukrepi v preprečevanju padcev



- **Varno okolje:**

- Odstranitev potencialnih ovir (pohištva, dodatne opreme, preprog...)
- Umakniti kable
- Nedrseča tla
- Zadostna osvetlitev, predvsem ponoči

# Ukrepi v preprečevanju padcev



- **Varnost bolnika:**
  - Oskrbeti bolnika z pripomočki za hojo ter jih namestiti tako, da jih bolnik doseže
  - Spodbuditi bolnika (svojce), da prosi za pomoč, ko je to potrebno
  - Ustrezna obutev, ki ne drsi
  - Pregled zdravil in prilagoditev zdravljenja

# Timski pristop k preprečevanju padcev pri doma živečih starostnikih



- Timski pristop:
  - Bolnik, bolnikovi svojci
  - Patronažna medicinska sestra, zdravnik družinske medicine, fizioterapevt, delavni terapevt
  - Klinični specialisti (npr. okulist)
  - Drugi člani tima (laični negovalci...)



# Prednosti timskega pristopa



- izboljša izide zdravljenja
- zmanjša stroške zdravljenja
- prispeva k zadovoljstvu bolnikov
- zagotavlja kontinuiteto obravnave
- poveča zadovoljstvo zaposlenih
- prispeva k boljši izrabi človeških virov

# Težave timskega pristopa



- Manjša kontinuiteta oskrbe
- Večja možnost napak ob predaji nalog drugemu
- Kolektivna odgovornost – nihče oni odgovoren.
- Problem vodenja : v timu ni hierarhija – člani tima so enakovredni

# Primer



- 82-letnik živi v razširjeni družini s hčerko in njeno družino.
- Ima arterijsko hipertenzijo, kronično atrijsko fibrilacijo in zmerno stopnjo demenco.
- Ob obrabi kolkov in kolen je težje pokreten, po stanovanju se giblje s pomočjo hodulje. Ob senilni degeneraciji makule slabše vidi
- Ponoči potrebo opravi na sobno stranišče

# Primer



- Svojci zjutraj pokličejo, da so očeta našli na tleh, potem, ko je padel ob premikanju iz postelje na sobno stranišče in ima razpočno rano na glavi iz katere krvavi

# Kaj vprašati ob padcu



- Kje? (doma, v sobi)
- Kdaj? (uro pred klicem – ob caa 5 h zjutraj)
- Kaj je oseba počela v času padca? (premika iz postelje na sobno stranišče)
- Kako pogosto se padci dogajajo? (večkrat je že padel, utrpel odrgnine in podplutbe, niso klicali pomoči)
- Spremljajoči simptomi?
  - ❖ Slabost (NE)
  - ❖ Nestabilnost (NE)
  - ❖ izguba zavesti (ne vedo zagotovo)

# Dejavniki, ki pogojujejo padec



- Zdravila in alkohol
- Starostno pogojene spremembe
- Bolezni: kronične in akutne
- Dejavniki okolja

# Alkohol, zdravila



- Alkohol zanikajo

## **Redno predpisana zdravila:**

- Varfarin (Mareven)
- Amlodipin 5 1x1
- Perindopril 4/indapamid 1.25 1x1
- Kvetiapin 50 mg zvečer
- Tramadol/paracetamol 3x1

# Starostno pogojene spremembe



Upgraded  
Comprehensive  
Patient  
Care

- Upad mišične moči
- Težave z vidom (slaboviden)
- Težave z ravnotežjem
- Kognitivni upad



# Bolezni



- Osteoartroza
- Arterijska hipertenzija (posturalna hipotenzija)
- Demenca

# Dejavniki okolja



- Slaba osvetlitev
- drseča tla
- Neprimerno sobno stranišče
- Odsotnost držal
- Ni poklical za pomoč pri premikanju

# Ukrepi za preprečevanje padcev



- Zdravila (psihotropne substance)
- Ureditev okolja (osvetlitev, držala...)
- Krepitev mišične moči
- D vitamin

# Zaključek



- Padci so pomemben vzrok za morbiditeto in mortaliteto starostnikov
- Številne padce bi bilo mogoče preprečiti:
  - Sistematičen pristop k prepoznavi povečanega tveganja za padce in preventivni ukrepi
- Pomen timskega pristopa k preprečevanju padcev