

Τρίτη ηλικία

- ◆ Αλλαγές στην φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού
- ◆ Διαταραχές της υγείας και παθολογικές καταστάσεις



Τρίτη ηλικία

- ◆ Αστάθεια, ελάττωση της κινητικότητας, μειωμένα αντανακλαστικά
- ◆ Διαταραχές των αισθήσεων (μειωμένη όραση και ακοή)
- ◆ Προβλήματα από το μυοσκελετικό (Οστεοπόρωση, Αρθρίτιδες)
- ◆ Παθολογικές καταστάσεις (Σακχαρώδης Διαβήτης, Εγκεφαλικά)
- ◆ Λήψη φαρμάκων

Όλα συμβάλλουν στην πρόκληση ενός ατυχήματος

Ατυχήματα

Συμβαίνουν παντού:

- ◆ Στο σπίτι
- ◆ Στους εξωτερικούς χώρους, στο δρόμο
- ◆ Στο νοσοκομείο
- ◆ Σε κέντρα φροντίδας, π.χ. ΚΑΠΗ

Επιδημιολογία

- ◆ Περίπου 50% των ατυχημάτων προκαλούνται από πτώσεις
- ◆ Οι ηλικιωμένοι που έχουν υποστεί μία ή δύο πτώσεις είναι πολύ πιθανό να πέσουν ξανά μέσα σε ένα χρόνο
- ◆ 50%-60% των ατυχημάτων συμβαίνουν στο σπίτι
- ◆ Οι πτώσεις σε υψηλό ποσοστό απαιτούν την είσοδο στο νοσοκομείο

Επιδημιολογία των πτώσεων στην Ελλάδα

Σύμφωνα με το Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης των Ατυχημάτων του Πανεπιστημίου Αθηνών, τη χρονική περίοδο 1996-2003 :

- ♦ καταγράφηκαν περίπου 30.694 πτώσεις σε ηλικιωμένα άτομα
- ♦ το 72% ήταν γυναίκες
- ♦ το 70% των πτώσεων συνέβησαν όταν ένας ηλικιωμένος σκόνταψε ή γλίστρησε
- ♦ συνέβησαν κυρίως σε χώρους του σπιτιού
- ♦ οι μισές σχεδόν κακώσεις ήταν κατάγματα
- ♦ το ποσοστό των ηλικιωμένων που νοσηλεύτηκε κυμαινόταν από 16% για ηλικίες 65-74 ετών (9 ημέρες νοσηλείας) και έως 44% για ηλικίες άνω των 85 ετών (έως και 14 ημέρες)
- ♦ καταγράφηκαν 90 θάνατοι

Συνέπειες

- ◆ Νοσηρότητα (κατάγματα, κακώσεις)
- ◆ Θνησιμότητα (Ελλάδα: 70 θάνατοι ανά 100.000 άτομα άνω των 65 ετών)
- ◆ Μείωση κινητικότητας
- ◆ Απώλεια ανεξαρτησίας
- ◆ Αισθήματα φόβου, απογοήτευση

Κόστος των πτώσεων

Οικονομικό κόστος

- ◆ Για το έτος 2008, η οικονομική επίπτωση των πτώσεων στις Ηνωμένες Πολιτείες εκτιμήθηκε σε 23,3 δις δολάρια ετησίως
- ◆ Το 2010 αυτό το ποσό αυξήθηκε κατά 5 δισεκατομμύρια
- ◆ το 2020 αναμένεται να διπλασιαστεί

Ψυχικό κόστος

- ◆ Πλήγμα στην ανεξαρτησία και στην αυτοπεποίθηση του ηλικιωμένου
- ◆ Περιορισμός των συνηθισμένων δραστηριοτήτων του και απομάκρυνση από το γνώριμο κοινωνικό περιβάλλον του



κατάθλιψη, απομόνωση

Παράγοντες κινδύνου για πτώσεις

❖ Ενδογενείς παράγοντες κινδύνου

- α) αλλαγές λόγω ηλικίας (αλλαγές στην όραση, την ισορροπία, τη βάδιση, αλλαγές στο μυοσκελετικό και καρδιαγγειακό σύστημα),
- β) παθολογικές καταστάσεις,
- γ) χρήση φαρμάκων και
- δ) ψυχολογικό επίπεδο, -φόβος για πτώση

❖ Εξωγενείς παράγοντες κινδύνου

- α) ακατάλληλα υποδήματα και ρουχισμός
- β) ακατάλληλα βοηθήματα
- γ) περιβαλλοντικοί κίνδυνοι

Εκτίμηση του κινδύνου για πτώση

Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες της Αμερικανικής Γηριατρικής Εταιρείας (American Geriatrics Society 2010) η εκτίμηση του κινδύνου γίνεται από:

- Το ιστορικό του ηλικιωμένου
- Τη φυσική εξέταση
- Τη λειτουργική αξιολόγηση
- Την περιβαλλοντική εκτίμηση

Μέθοδοι εκτίμησης κινδύνου για πτώση

- ◆ **Μέθοδοι πολυπαραγοντικής αξιολόγησης** [STRATIFY, DOWNTON INDEX, FALL RISK ASSESSEMENT TOOL (FRAT), MORSE FALL SCALE, HOME ASSESSMENT PROFILE]
- ◆ **Μέθοδοι αξιολόγησης της κινητικότητας** [TINETTI-POMA, BERG BALANCE SCALE, DYNAMIC GAIT INDEX, FUNCTIONAL REACH TEST, TIMED UP and GO]
- ◆ **Μέθοδοι που σχετίζονται με το φόβο των ηλικιωμένων και το ψυχολογικό τους υπόβαθρο** [ACTIVITIES-SPECIFIC BALANCE CONFIDENCE (ABC) SCALE, FALLS EFFICACY SCALE- INTERNATIONAL (FES-I)]

Πρόληψη

- ◆ Στοχεύει στην αναγνώριση και εξουδετέρωση εκείνων των παραγόντων που συμβάλλουν στην πρόκληση ενός ατυχήματος.

Πρόληψη

- ◆ Ανάπτυξη πολλών πολυπαραγοντικών προγραμμάτων για πρόληψη ατυχημάτων στην τρίτη ηλικία σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο
- ◆ Συνεχής αξιολόγηση για την αποδοτικότητα τους

Μέτρα πρόληψης I

Στο σπίτι:

- ◆ Επαρκής φωτισμός
- ◆ Αντιολισθητικές συνθήκες σε μπάνιο και πατώματα
- ◆ Χρήση βοηθητικών συσκευών

Μέτρα πρόληψης II

Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος:

- ◆ Στους δρόμους (τήρηση Κ.Ο.Κ., ομαλά πεζοδρόμια, ειδικές προσβάσεις)
- ◆ Εργονομία των κέντρων φροντίδας και των νοσοκομείων

Μέτρα πρόληψης III

Στους ηλικιωμένους:

- ◆ Τακτικές προληπτικές εξετάσεις
- ◆ Έλεγχος και διαχείριση φαρμακευτικής αγωγής
- ◆ Αντιμετώπιση χρόνιων καταστάσεων
- ◆ Υγιεινές διατροφικές συνήθειες
- ◆ Άσκηση

Μέτρα πρόληψης IV

- ◆ Εκπαίδευση των ηλικιωμένων και όλων αυτών που ασχολούνται με τη φροντίδα τους για τις μεθόδους πρόληψης
- ◆ Νομοθετικές ρυθμίσεις για την προστασία της υγείας
- ◆ Εκστρατείες από φορείς για την πρόληψη των ατυχημάτων

Συμπέρασμα

- ◆ Η πρόληψη και προαγωγή της υγείας εξασφαλίζουν για τον ηλικιωμένο μια μακρύτερη, ασφαλέστερη και πιο ποιοτική ζωή
- ◆ Η συνεισφορά της πρωτοβάθμιας φροντίδας στην αντιμετώπιση του θέματος αυτού είναι πολύτιμη