

# Padci in starostniki

**P**adci so glavni vzrok smrti, povezane s poškodbo pri ljudeh, starih 65 let ali več. Vsako leto jih bo več kot tretjina padla in dve tretjini tistih, ki so že doživeli padec, bo ponovno padla v naslednjih šestih mesecih. Čeprav padci niso nekaj normalnega, jih pri starostnikih srečujemo pogosteje zaradi motenj zaznavanja, poroznejših kosti, počasnejših refleksov in stopnjujoče mišične šibkosti. Vse te spremembe vplivajo na ravnotežje in hojo. Letošnja januarjska izvirna številka revije JAMA vključuje tudi članek o oskrbi starejših ljudi, ki padejo. V prevodu jo objavljamo v tej številki slovenske izdaje.

## DEJAVNIKI, KI POVEČAJO TVEGANJE ZA PADCE

Padci imajo mnogo vzrokov. Najpogostejši vzroki so težave s hojo in z ravnotežjem, nevrološke in mišično-kostne težave, jemanje zdravil, ki vplivajo na ravnotežje, okvare mišljenja in spomina, okvare vida in nevarnosti v okolju (drseča tla, neravne površine, stopnice, slaba osvetlitev, nepritrjene preproge). Poleg tega mnogi starostniki ne vadijo redno, s čimer izgubljajo dober mišični tonus, zmanjšujejo mišično moč in izgubljajo kostno maso in prožnost, kar vse lahko prispeva h padcu.

## ZDRAVSTVENA OSKRBA

Če padete, vas mora pregledati zdravnik. Ameriško združenje za geriatrico priporoča, da je pri vsakem padcu potreben pregled. Poškodbe glave včasih ne kažejo takoj simptomov in/ali znakov in je zato še zlasti pomembno, da jih takoj pravilno obravnavajo.

## PREPREČEVANJE

Priporočila za preprečevanje padcev se osredotočajo na štiri področja. Prvič, vsi starostniki bi se morali ukvarjati z redno telesno vadbo, da si tako izboljšajo ravnotežje in okrepijo moč. Ena od zelo koristnih aktivnosti je **tai chi**, ki poveča prožnost, izboljša držo in okrepi moč. Drugič, vsi strostniki bi morali skupaj s svojim zdravnikom ponovno preveriti vsa zdravila, ki jih jemljejo. Tretjič, slabovidnost je pogosto povezana s padci, zato bi morali starejši ljudje redno hoditi na okulistične preglede. In na koncu: Ameriški Center za varovanje zdravja (CDC) je objavil seznam stvari, ki jih je treba storiti, da bi bil dom »varen pred padci«. Kratka različica tega seznama vključuje:

- Odstranite preproge ali pa jih trdno pričvrstite.
- Umaknite pohištvo tako, da bo pot prosta.
- S tal umaknite vse električne kable in jih spnite ali pa napravite dodatne vtičnice.
- Vsi prostori naj bodo dobro osvetljeni, dodajte luči v mračnih prostorih ter redno menjavajte žarnice. V hodnik postavite nočno signalno lučko, tako da bo pot iz vaše postelje v kopalnico osvetljena.
- Postavite zaščitno ograjo na obe strani stopnic in namestite držala ob straniščni školjki in kopalni kadi.
- Stvari z visokih polic umaknite v omare. Tiste stvari, ki jih pogosto uporabljate, hranite na višini vašega pasu.
- Kadar dalj časa sedite ali ležite, vstajajte počasi.
- Obujte si čevlje s trdim in nedersečim podplatom, izogibajte se ohlapnim natikačem.
- Za boljšo stabilnost uporabljajte ustrezna pomagala (palice in držala za hojo).

Huan J. Chang, MD, MPH, besedilo, Cassio Lynn, MA, ilustracije, Richard M. Glass, MD, urednik

Viri: Centers for Disease Control and Prevention, American Geriatric Society

(Prevod: Prof. dr. sci. David Neubauer, dr. med.)

JAMA Stran za bolnike je javna usluga revije JAMA. Informacije in priporočila, ki se pojavljajo na tej strani, so primerne v večini primerov, niso pa zamenjava za zdravniško diagnozo. Za specifične informacije o vašem osebnem zdravstvenem stanju vam svetujemo, da se obrnete na svojega zdravnika. To stran lahko zdravniki in drugi zdravstveni delavci fotokopirajo in jo razdelijo bolnikom. Če želite večje količine izvodov v angleščini, pokličite 01203/259-8724.

## ZA VEČ INFORMACIJ

- Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)
- American Geriatrics Society  
[www.helathinaging.org](http://www.helathinaging.org)

## INFORMIRAJTE SE

Tega in prejšnje izvode Strani za bolnike revije JAMA lahko najdete na spletni strani [www.jama.com](http://www.jama.com). Na voljo sta različici v angleškem in španskem jeziku.



Tai chi