

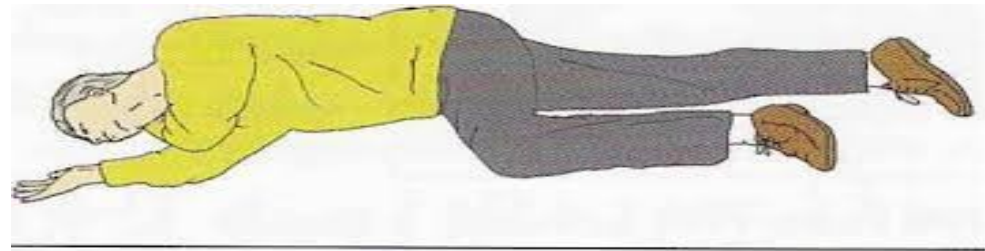
Poruchy rovnováhy a pády

- pády postihují značnou část seniorů a představují jeden ze specifických problémů geriatric
- výskyt v populaci je velmi vysoký



Pády seniorů

- pád je definovaný jako změna tělesné polohy, která končí kontaktem těla se zemí
- může být doprovázen poruchou vědomí i poranění
- pád sám o sobě není nemoc, ale je symptomem, který by měl vést nejen k podrobnému vyšetření seniora, ale i k zhodnocení rizika zevního prostředí
- existuje celá řada definic, většina však zdůrazňuje, že pád je **nekontrolovaná událost**



Pády seniorů

- vzestup pádů zaznamenáváme s věkem
- nejčastěji se pády vyskytují ve věku mezi 70 až 80 lety
- u třetiny pádů jde o pády opakované, jen asi čtvrtinu pádů registrují zdravotníci, lékaře navštíví seniori většinou jen v případě zranění
- 40 % seniorů - občasné pocity závratí; 25 % populace nad 65 let trpí opakovanými pády
- podle Světové zdravotnické organizace (WHO) ročně upadne v domácím prostředí asi jedna třetina seniorů nad 65 let
- ženy padají podle statistik častěji než muži a vážnější následky



Poruchy rovnováhy a pády

- důsledkem pádů bývá v 10 % poranění hlavy a měkkých tkání
- v 80 % vzniká zlomenina končetin
- zlomeniny vznikají vzhledem k osteoporóze u žen mnohem častěji než u mužů
- z toho asi u 10 % padajících vznikne zlomenina krčku stehenní kosti, což vede k hospitalizaci nebo k prodloužení doby hospitalizace, což vede k zvýšení nákladů na péči a vyšší spotřebu zdravotnických služeb
- hospitalizováno je zhruba 5 % padajících seniorů
- pády jsou častá příčina úmrtí u osob starších nad 65 let

Dělení pádů

- k upřesnění a pochopení mechanismu a příčiny pádu pomáhá dělení podle fenomenologického obrazu

- pády zhroucením
- pády skácením
- pády zakopnutím
- pády zamrznutím
- nediferencované pády při chůzi
- jiné pády...



Prevence pádů

- prevence je nejúčinnějším způsobem, jak mimořádným událostem a jejich následkům zabránit
- mezi nejvíce riziková místa v bytě, nebo domě patří schodiště, WC, podlahy, postel, židle, osvětlené plochy
- pravidelné hodnocení obytných místností, chodeb a sociálního zařízení

7 kritických okruhů

- 1) volnost cesty
- 2) stabilní nábytek
- 3) snadný přístup k pravidelně používaným věcem
- 4) vhodné osvětlení
- 5) dobrý stav podlah
- 6) dobře udržované vybavení
- 7) péče o nohy a výběr vhodné obuvi pro bezpečnou chůzi, vhodné kompenzační pomůcky



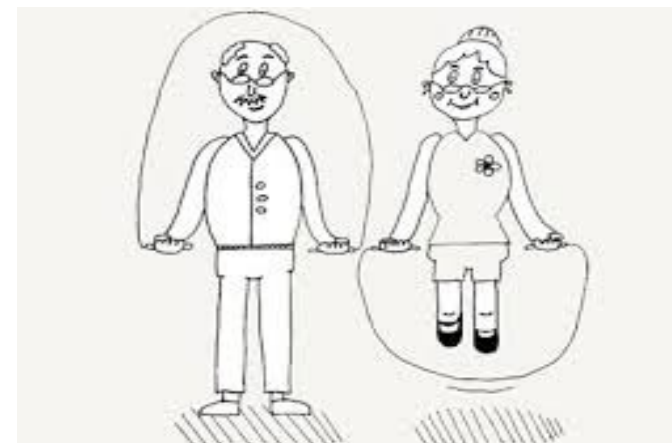
Primární prevence

- edukace seniora, rodinných příslušníků (MCI)- prevence, předejít pádu
- pravidelná fyzická aktivita (vhodná obuv i domácí obuv)
- správná životospráva (vápník, vitamín D, hydratace organismu)

Prevence pohybem

jednou z nejefektivnějších forem prevence pádů u seniorů je fyzická aktivita

- rozvoj rovnováhových schopností (i balanční cvičení)
- zvyšování rozsahu kloubní pohyblivosti, flexibility
- zvyšování síly svalstva DK, HK – sarkopenie, odporový trénink
- zvýšit fyzickou zdatnost – aerobní
- rytmická schopnost, hbitost, zručnost



Prevence pohybem

- u mladších seniorů (65 –74 let) lze provozovat i aerobní cvičení za dodržení zásad bezpečnosti s ohledem na předchozí trénovanost a přidružené choroby
- mezi ostatní doporučované pohybové aktivity patří kondiční cvičení, cvičení pro zlepšení držení těla jako prevence vertebrogenních obtíží
- doporučují se pohybové aktivity pro zlepšení rovnováhy a koordinace, vytvořit svalový korzet

Prevence pohybem

u osob nad 75 let je cílem pravidelného kondičního cvičení:

- udržení pohyblivosti v kloubech
- celkové obratnosti
- dostatečné svalové síly
- koordinace a rovnováhy
- zdravotní cvičení, jóga, pilates, ZTV, psychomotorika
- vhodnou pohybovou aktivitou pro seniory je také turistika, práce na zahrádce, jízda na kole, ale i plavání a tanec, který je vítanou společenskou událostí



Rovnovážná cvičení

- slouží k rozvoji rovnováhy – schopnosti udržet stabilitu těla
- nebo jeho částí během tělesného cvičení v relativně labilní poloze
- schopnost k rovnováze je závislá na činnostech mechanismů vestibulárního ústrojí
- úroveň může být ovlivněna také kontrolou zrakovou, psychickým stavem, úrovní nervosvalové koordinace a podmínkami, za nichž se RC provádějí

Rovnovážná cvičení

- Pomocí RC ovlivňujeme
 - rovnováhu statickou – schopnost udržet tělo v balanční poloze bez lokomoce
 - rovnováhu dynamickou – schopnost pohybu v balanční poloze
 - balancování, vyvažování předmětu – schopnost udržovat předměty v balanční poloze

Rovnovážná cvičení

- rovnovážné polohy ve stoji, vsedě, vleže i v pohybu
- nácvik pevného stoje na jedné noze, různé druhy přemísťování, nošení předmětů, manipulace s předměty
- pozor na zadržování dechu, pravidelné dýchání
- správné držení těla
- přiměřenost věku, individuální předpoklady, výdrž, počty opakování

Intervence v oblasti prevence úrazů

Mezi nejvýznamnější možnosti prevence úrazů seniorů patří:

- ovlivnění celkové kondice seniora
- edukace seniora i jeho rodiny o potenciálních rizicích úrazů a možnostech jejich eliminace
- vytvoření bezpečného domova
- zajištění služeb k omezení rizikových faktorů vzniku úrazů u seniora

Jak na to? Doporučení v prevenci

- **Mluvit o pádu** – narůstající riziko z dalších pádů, sdílená starost, je poloviční starost.
- **Rozhlédnou se po svém bytě** – ostré hrany opatřit chrániči, koberečky, ostré předměty na zdi, kompenzační doplňky – madlo v koupelně, koupelňová vanová sedačka ad = **ovlivnitelné rizikové faktory pádů**.

Jak na to? Doporučení v prevenci

- **Neodmítat pomoc druhých** – přijmout ztrátu soběstačnosti, nebát si říci o pomoc.
- **Používat kompenzační pomůcky** – vyrovnávat handicap (hůlky, chodítka, lupy ad.).

Jak na to? Doporučení v prevenci

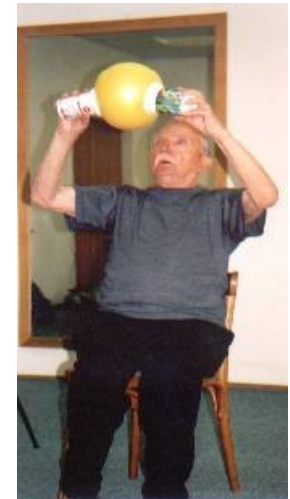
- **Fyzická aktivita** – jakákoliv bude přínosná, pohybová doporučení.
- **Přijmout všechny změny** – involuční procesy, propojení fyzické i psychické, sociální složky.

Ukázky

- <https://www.youtube.com/watch?v=1NGSznZI6sM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bHFBrThN4qE>

Psychomotorika

- poznávat vlastní tělo (prožívání pocity, vnímání, sebezdokonalování...)
- práce s materiály, s pomůckami – rozvoj manuální zručnosti
- soc. komunikace, sociální vztahy - spolupráce
- pozitivní citový prožitek, radost z pohybu
- celková harmonizace osobnosti
- Jemná motorika („prstová cvičení“)
- obohacení i z pohledu cvičitele



Psychomotorické hry

- Jednoduché pohybové herní aktivity, snadno přizpůsobitelné a modifikovatelné pro konkrétní cílovou skupinu.
- Nejedná se pouze o cvičení a hry za účelem obratnosti, posílení fyzické zdatnosti, ale také rozvoj psychických funkcí.
- Cíl = radost z pohybu, ze hry, nová pohybová zkušenost, spontánní, intervence zaměřena na hledání pohybových možností.
- Nabídneme materiál, pomůcky a umožníme samostatné smyslové prozkoumání.

Psychomotorické hry

- Využíváme mnoho netradičních pomůcek a náčiní – můžeme opatřit z pomůcek každodenního života.
- Padák, molitanový míč, deky, noviny, balanční pomůcky, pivní tácky, víčka od PET lahví apod...
- Motivace – barevné nářadí, prostřednictvím příběhu (asociace).
- Originalita a jednoduchost aktivit, zapojení cvičitele do hry, prostor pro tvořivost a samostatnost.

Psychomotorické hry

- Nejsou cíleně soutěžního charakteru, bez tlaku na výkon, rychlost.
- Nenutit, pokud nechtějí se aktivit zúčastnit, respektujeme zásadu dobrovolnosti.
- Volíme cvičení tak, aby odpovídala možnostem a respektujeme procesy stárnutí.

Zásady

- respektovat identitu jedince a chránit jeho důstojnost
- respektovat jejich celkové zpomalení a chránit je před časovým stresem
- aktivně, ale taktně ověřit možné komunikační bariéry a přizpůsobit jim komunikaci
- při komunikaci se udržovat v zorném poli seniora, hovořit srozumitelně a dostatečně nahlas, udržovat neustále oční kontakt
- u imobilních jedinců respektovat používání opěrných pomůcek
- respektovat jejich fyzická a funkční omezení v důsledku stárnutí
- prostředky a formy práce diferencovat podle věku, pohlaví, jejich úrovně pohybových schopností a dovedností, celkové zdatnosti a aktuálního psychického a zdravotního stavu

Zásady

- cvičení by měla být bezpečná
- přizpůsobit výběr psychomotorických cvičení a her dle cíle, kterého chceme dosáhnout (udržení funkčnosti pro aktivity denního života, dostat jedince zpět z disability do schopnosti provádět aktivity denního života)
- při cvičení vytvářet příjemnou a optimistickou atmosféru, cvičence vhodně motivovat a podněcovat radost z pohybu, dávat možnost seniorům podílet se na vytváření cvičebního programu, navrhopvat a realizovat vlastní nápady, modifikace při cvičení
- dávat seniorům příležitost a prostor projevit se samostatně a tvůrčím způsobem
- dávat dostatečný prostor pro vzájemnou spolupráci seniorů při realizaci psychomotorických cvičení a her

Komunikace je základ!!

