



Projekt jest współfinansowany
ze środków Ministerstwa Pracy
i Polityki Społecznej w ramach
Programu Operacyjnego Fundusz
Inicjatyw Obywatelskich na lata
2014–2020



Senior i zdrowie

Rozmowy o pomyślnym
starzeniu w Małopolsce

Profilaktyka upadków i aktywność fizyczna seniora

Debata w Oświęcimiu

www.seniorizdrowie.pl



Upadki - statystyki

- co trzecia osoba po 65. roku życia upada przynajmniej raz w roku
- upadki są główną przyczyną urazów wśród seniorów. Z tego powodu osoby starsze trafiają do szpitali aż pięć razy częściej niż z jakiegokolwiek innego powodu



Najczęstsze konsekwencje



- stłuczenia (zazwyczaj bywają niegroźne)
- złamania (groźne są zwłaszcza złamania miednicy czy kości udowej)
- pogorszenie jakości życia
- strach przed kolejnym upadkiem
- urazowe uszkodzenie mózgu



Przyczyny upadków

Można je podzielić na **wewnętrzne** (wynikające ze stanu zdrowia seniora) oraz **zewnętrzne** (wynikające z otoczenia, np. źle dobranych butów).



Przyczyny upadków

Ryzyko upadków wzrasta z wiekiem.
Wpływ mają na to m.in. pojawiające się
u wielu seniorów problemy z chodzeniem
i zmiana postawy ciała.
Upadkom sprzyjają też niektóre choroby oraz
leki.



Choroby zwiększające ryzyko upadków

- osteoporoza
- problemy ze wzrokiem – trudniej zauważyć przeszkody
- zwykła grypa (gorączka może powodować zawroty głowy)
- zaburzenie równowagi i zawroty głowy
- inne choroby wymagające przyjmowania niektórych leków (np. obniżających ciśnienie, moczopędnych, uspokajających czy nasennych)



Czynniki zewnętrzne sprzyjające upadkom



- niebezpieczne otoczenie
– nieodpowiednie światło, śliskie podłogi,
źle ustawione meble, wysokie progi
- nieprzystosowane do potrzeb starszych
pojazdy komunikacji miejskiej i budynki
instytucji publicznych
- źle dobrane buty



Zapobieganie upadkom w domu

Należy zadbać o swoje otoczenie – pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, które mogą się stać przeszkodami. Usunąć dywaniki i wycieraczki. W nocy powinno się zostawić włączone światło w przedpokoju.

Należy zadbać o dobre oświetlenie – jasne, ale nie rażące – oraz **zwrócić uwagę na temperaturę**. W mieszkaniu nie może być za zimno, ale zbyt wysoka temperatura może powodować zawroty głowy!



Zapobieganie upadkom w domu

- przedmioty, których używamy często, należy trzymać w miejscach łatwo dostępnych
- telefon powinien być zawsze w zasięgu ręki, a w jego pobliżu należy zostawić kartkę z zapisanym numerem kogoś bliskiego i numerem alarmowym
- powinno się wstawać powoli i stopniowo. Najpierw usiąść na krawędzi łóżka lub krzesła, opuścić nogi.



Profilaktyka upadków – istotny jest ruch



Ważna jest dieta oraz regularne przyjmowanie posiłków.
W profilaktyce upadków ogromne znaczenie ma też ruch!



Aktywność fizyczna – statystyki



co drugi senior w Polsce nie podejmuje
żadnej aktywności fizycznej

wśród osób w wieku 60 – 64 lat tylko 7%
ćwiczy systematycznie



Po co ćwiczyć?

- regularna aktywność ruchowa jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku na organizm
- ćwiczenia poprawiają sprawność fizyczną i niezależność seniora
- aktywność fizyczna wydłuża życie i poprawia jego jakość



Zalety aktywności ruchowej

- poprawia sprawność układu oddechowego i układu krążenia
- poprawia samopoczucie, a tym samym sprzyja np. leczeniu depresji



Aktywność ruchowa w profilaktyce

Ćwiczenia zapobiegają takim chorobom jak:

- cukrzyca
- nadciśnienie
- otyłość
- osteoporoza
- choroba niedokrwienna serca
- depresja



Jakie ćwiczenia wykonywać?



Ruch powinien być dobrany do stanu zdrowia i sprawności. Propozycje:

- marsz
- biegi
- jazda na rowerze
- pływanie
- nordic walking
- gimnastyka
- taniec