



Padovi u starijoj životnoj dobi - posljedice i prevencija

***Ivana Brkić Biloš, dr.med.spec.epid.
Petra Čukelj, mag.psych.***

***i suradnici (Tanja Ćorić, dr.med., dr.sc.Marijan Erceg, dr.med., Sandra Mihel,
dr.med.)***

Hrvatski zavod za javno zdravstvo



- **Pad** → događaj kad se osoba iznenada nenamjerno nađe na podu ili nižoj razini



- U Medicinskoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema, X. revizija:
- **W00 – W19**: nenamjerni padovi prema vrsti/načinu nastanka
- **S00 do T98** : tjelesne ozljede (koje nastaju kao posljedica pada) površinske ozljede, otvorene rane, prijelomi, zgnječenja, ozljeda jednog ili više dijelova tijela i drugo



Veličina problema



- **646.000 umrlih godišnje od padova u svijetu (80% u slabo i srednje razvijenim državama)**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> WHO

- **najviše stope smrtnosti → u starijoj dobi (65+)**
- **Jedna trećina osoba u dobi iznad 65 godina starosti najmanje jednom godišnje padne** (CDC, WHO)

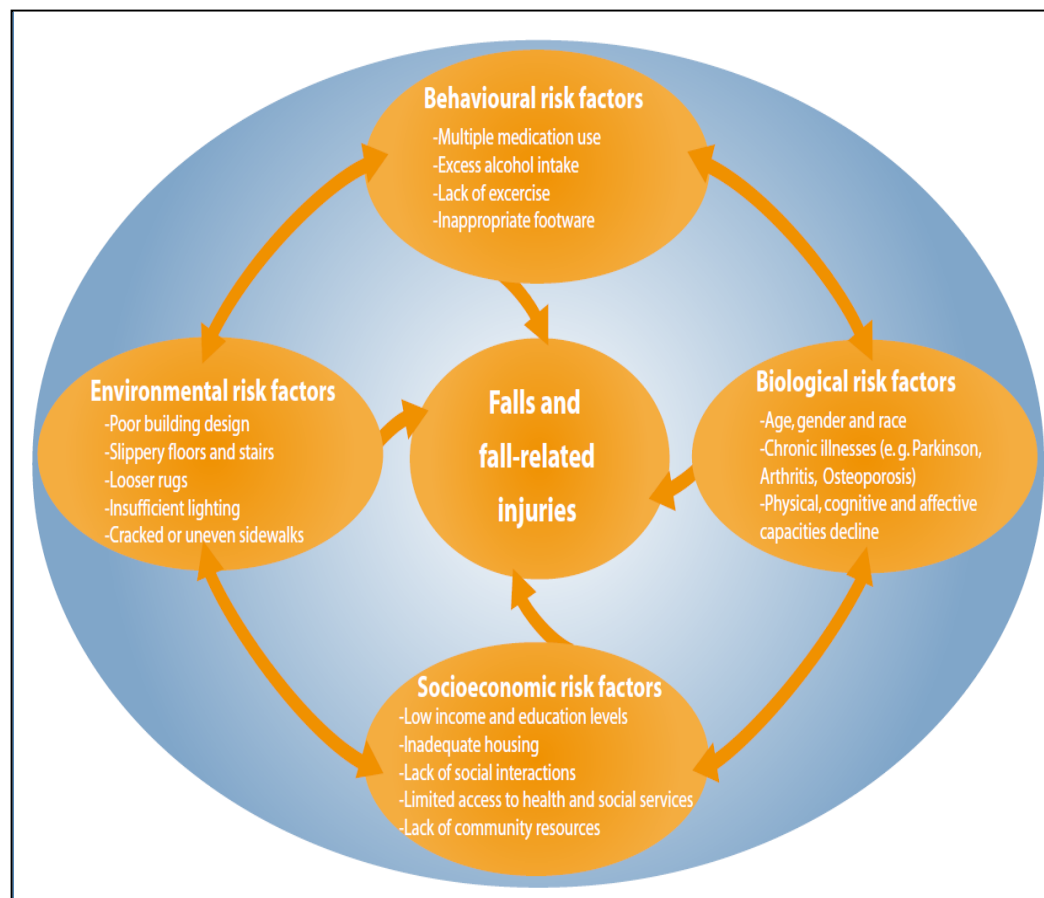
PADOVI - RASTUĆI GOBALNI PROBLEM



Rizični čimbenici za pojavu padova u starijoj dobi

Padovi u starijoj dobi se javljaju kao rezultat interakcije više rizičnih čimbenika istodobno

- **BIOLOŠKI**
- **BIHEJVIORALNI**
- **OKOLIŠNI**
- **SOCIOEKONOMSKI**





■ Posljedice pada kod starijih osoba

- TJELESNE OZLJEDE
- INVALIDNOST
- SMRTNI ISHOD
- PSIHOSOCIJALNE POSLJEDICE



✓ **SMANJENA KVALITETA ŽIVOTA**



Osteoporoza

Iza četrdesete godine života muškarci gube 0,5-0,75% koštane mase godišnje, a žene 1,5-2%

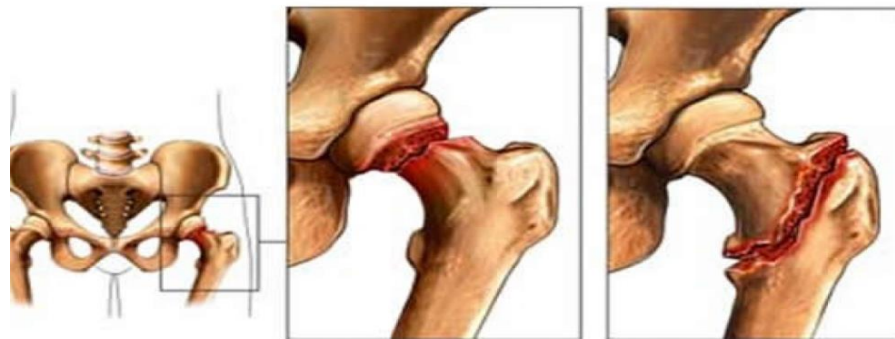
Najčešći osteoporotični prijelomi:
kompresivni prijelomi kralježaka, prijelom vrata bedrene kosti i prijelom distalne podlaktice

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do gubitka koštane mase i poremećaja strukture kosti što povećava sklonost prijelomima i prilikom blažeg pada. Tjelesna aktivnost i pravilna prehrana s primjerenim unosom kalcija i vitamina D pridonose prevenciji osteoporoze.





Prijelom bedrene kosti

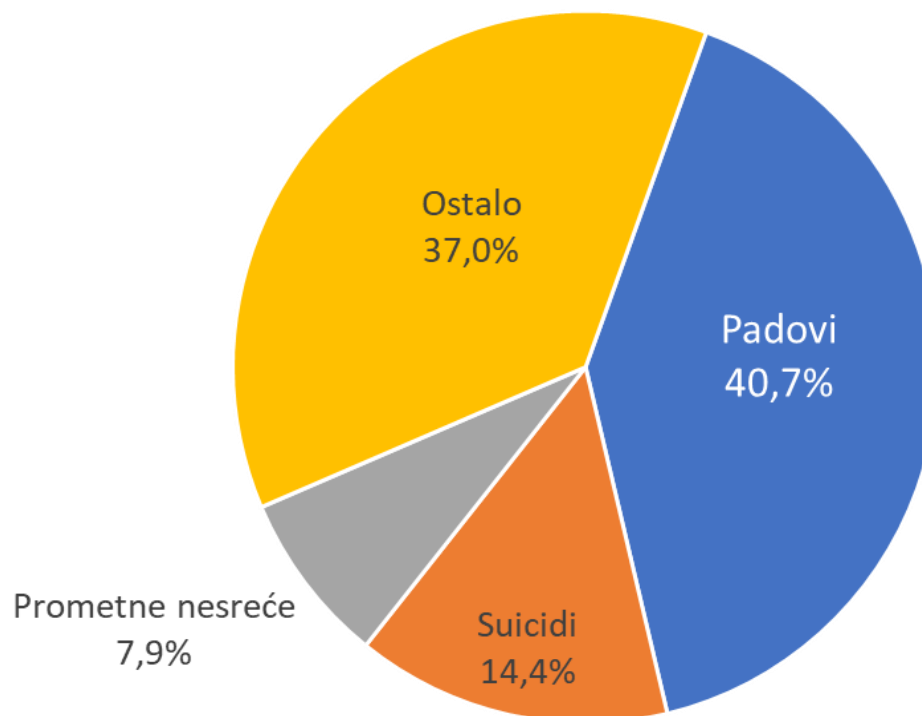


- **najčešće nastaje kao posljedica pada, većinom kod starijih osoba (fraktura kuka)**
- **prijelom bedrene kosti (S72): najčešća dijagnoza u mortalitetu i morbiditetu (hospitalizacije) unutar skupine ozljeda (S00-T98) u Hrvatskoj**
- Od ukupnog broja hospitalizacija zbog prijeloma bedrene kosti- 84% zabilježeno je **u osoba starije životne dobi (2017)**
- Od ukupnog broja umrlih zbog prijeloma bedrene kosti, 99% u dobi 65+
- oko 18-33% starijih osoba (65+) umre zbog prijeloma kuka unutar godine dana



Vodeći uzroci smrti od ozljeda kod osoba starijih od 65 godina, Hrvatska, 2017.

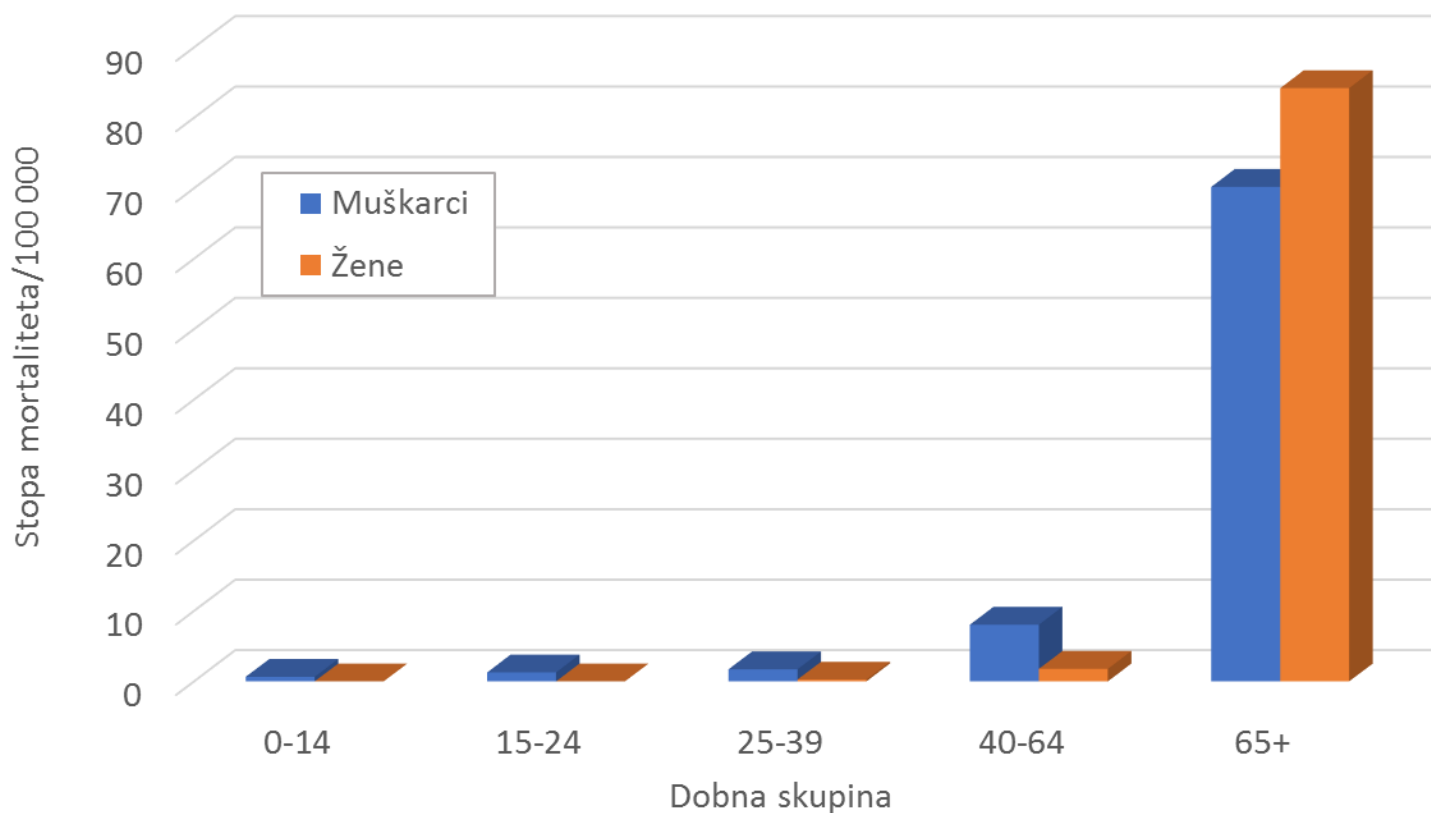
N= 1 579



Izvor: DZS, HZJZ

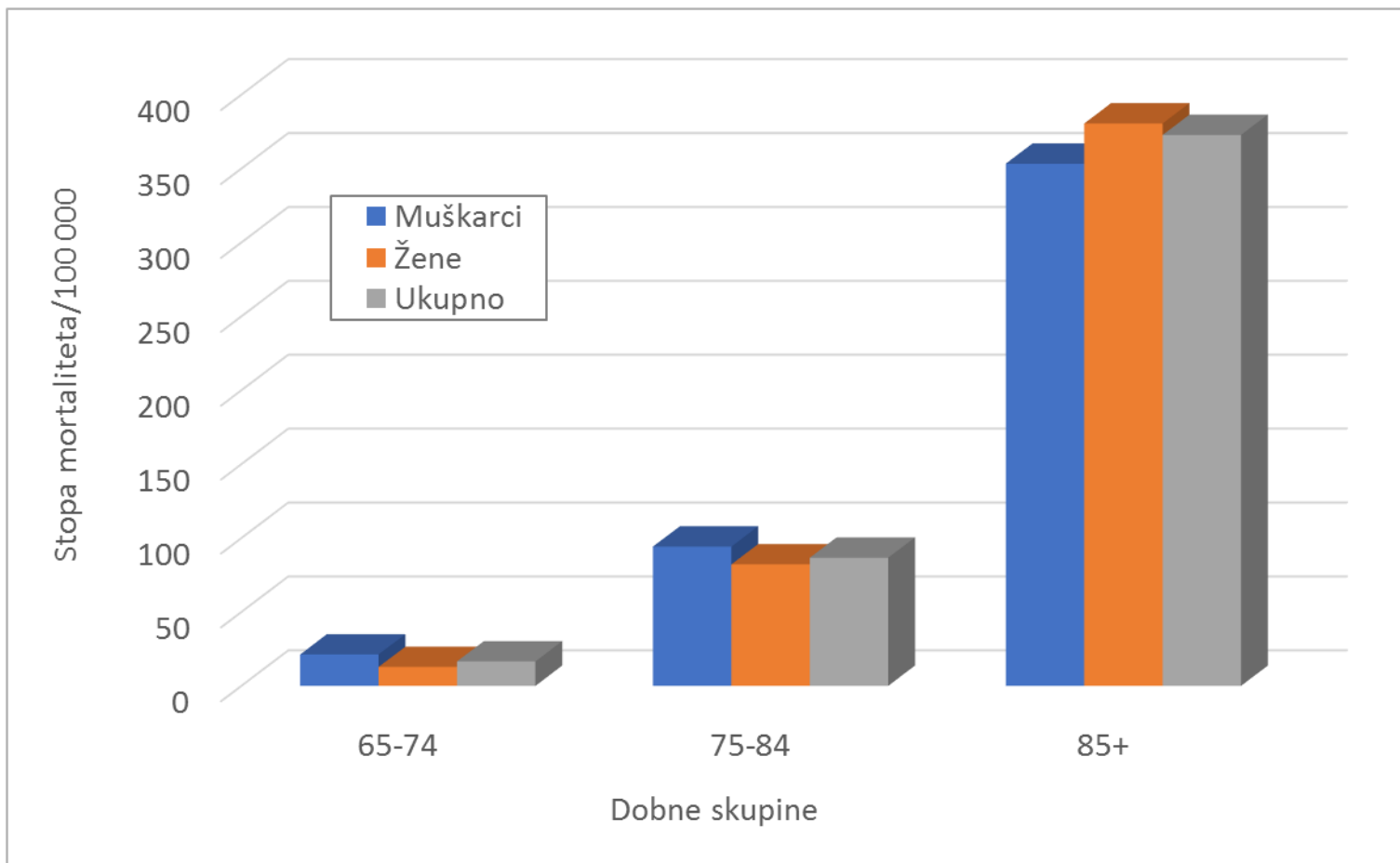


Stope smrtnosti od padova u Hrvatskoj 2017. godine po spolu i dobi



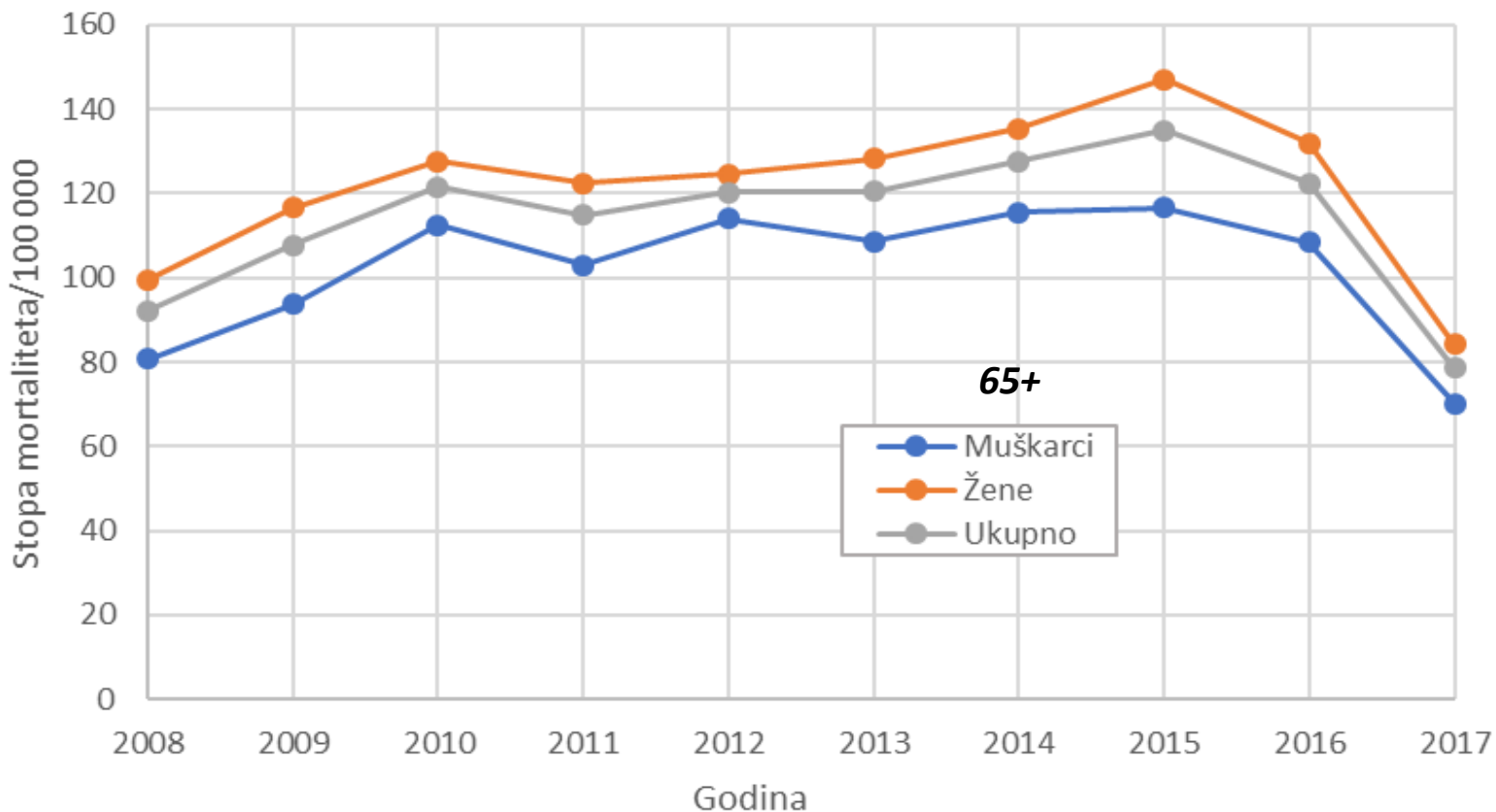


Dobnospecifične stope smrtnosti od padova u Hrvatskoj 2017. godine po spolu i dobi (65+)

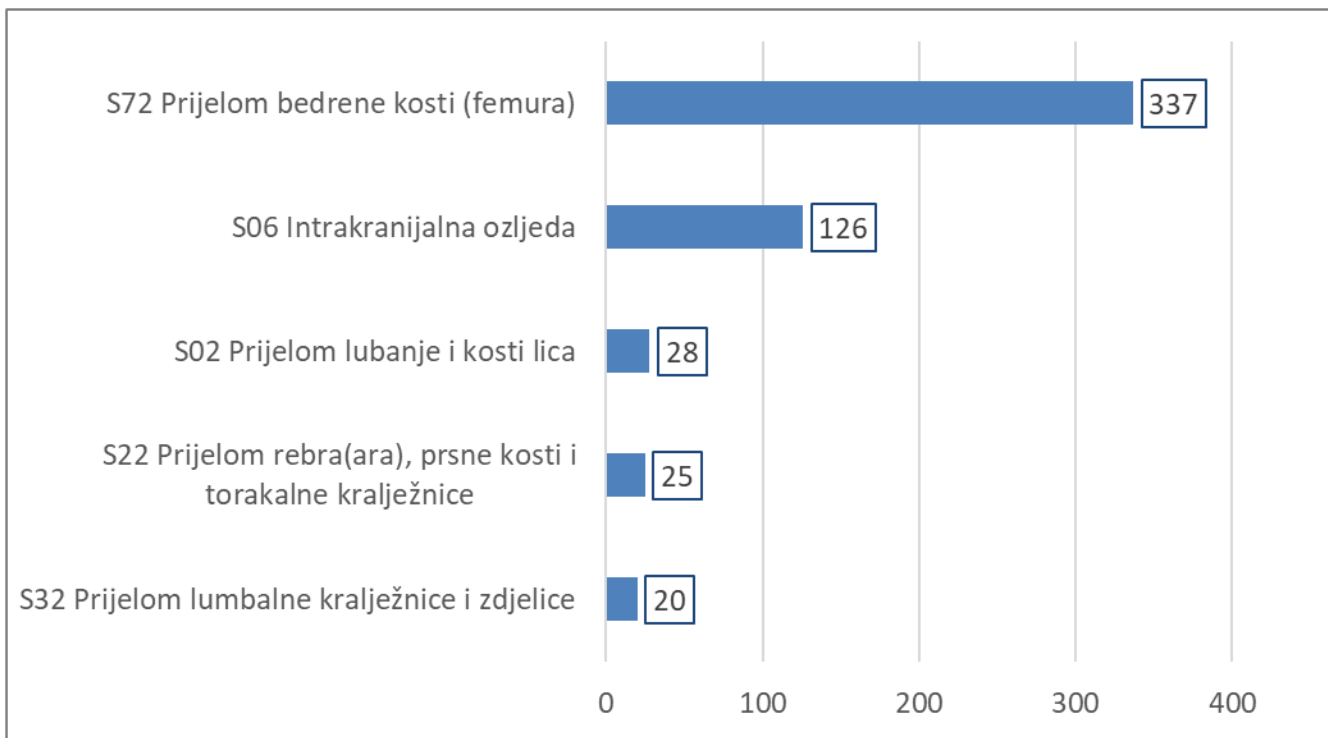




Trendovi mortaliteta od padova u Hrvatskoj, 2008.-2017. u osoba starije dobi 65+



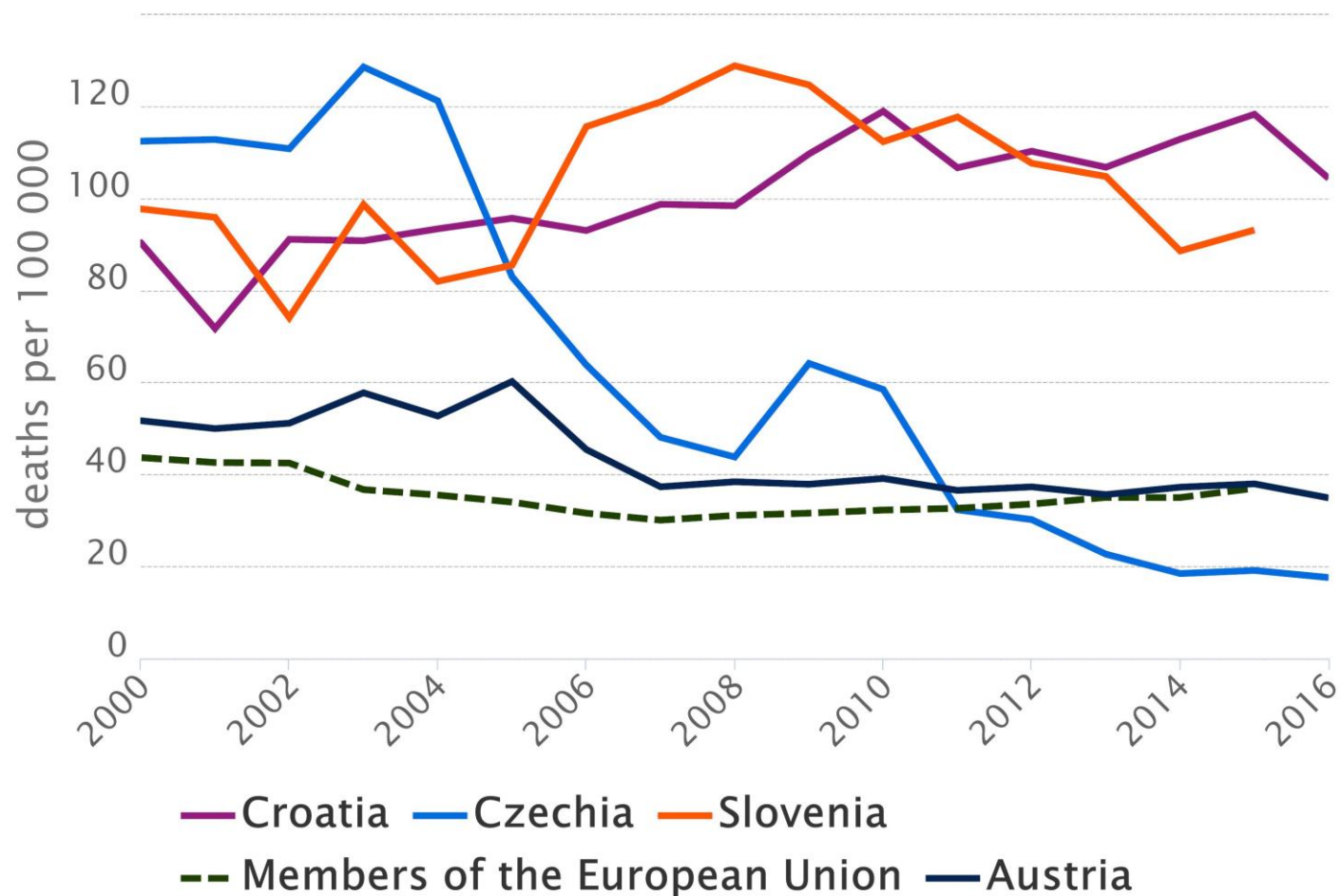
Broj umrlih osoba (5 najčešćih somatskih uzroka) od padova u osoba starijih od 65 godina, 2017., ukupno





Standardizirana stopa smrtnosti od padova, usporedba s Europom

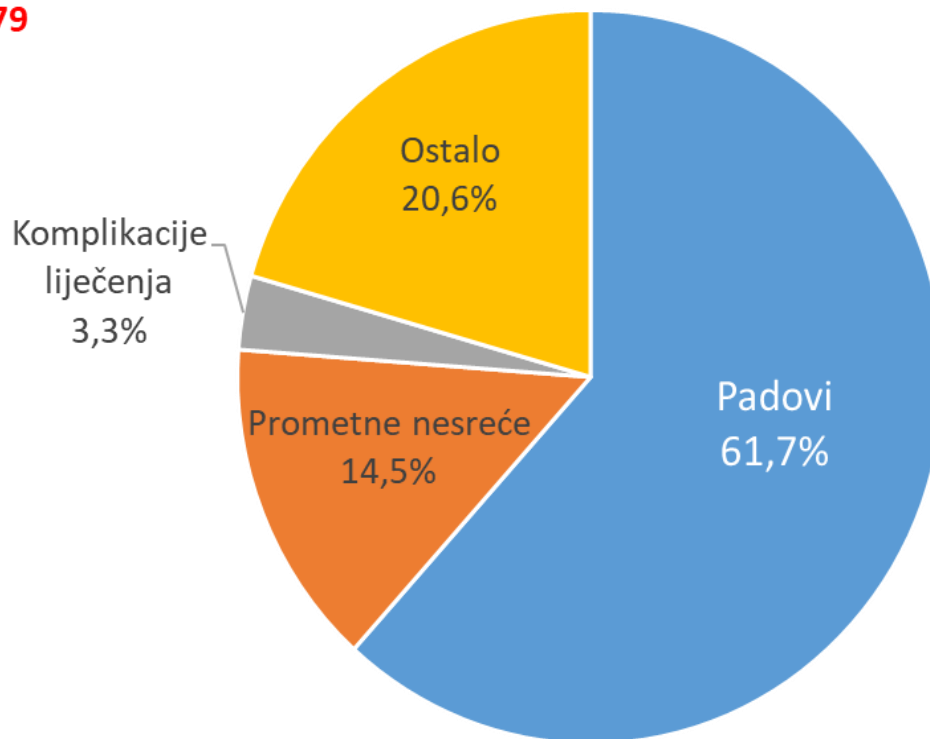
SDR(65+), Accidental falls (deaths per 100 000)





Vodeći uzroci hospitalizacija zbog ozljeda kod osoba starijih od 65 godina, Hrvatska, 2017.

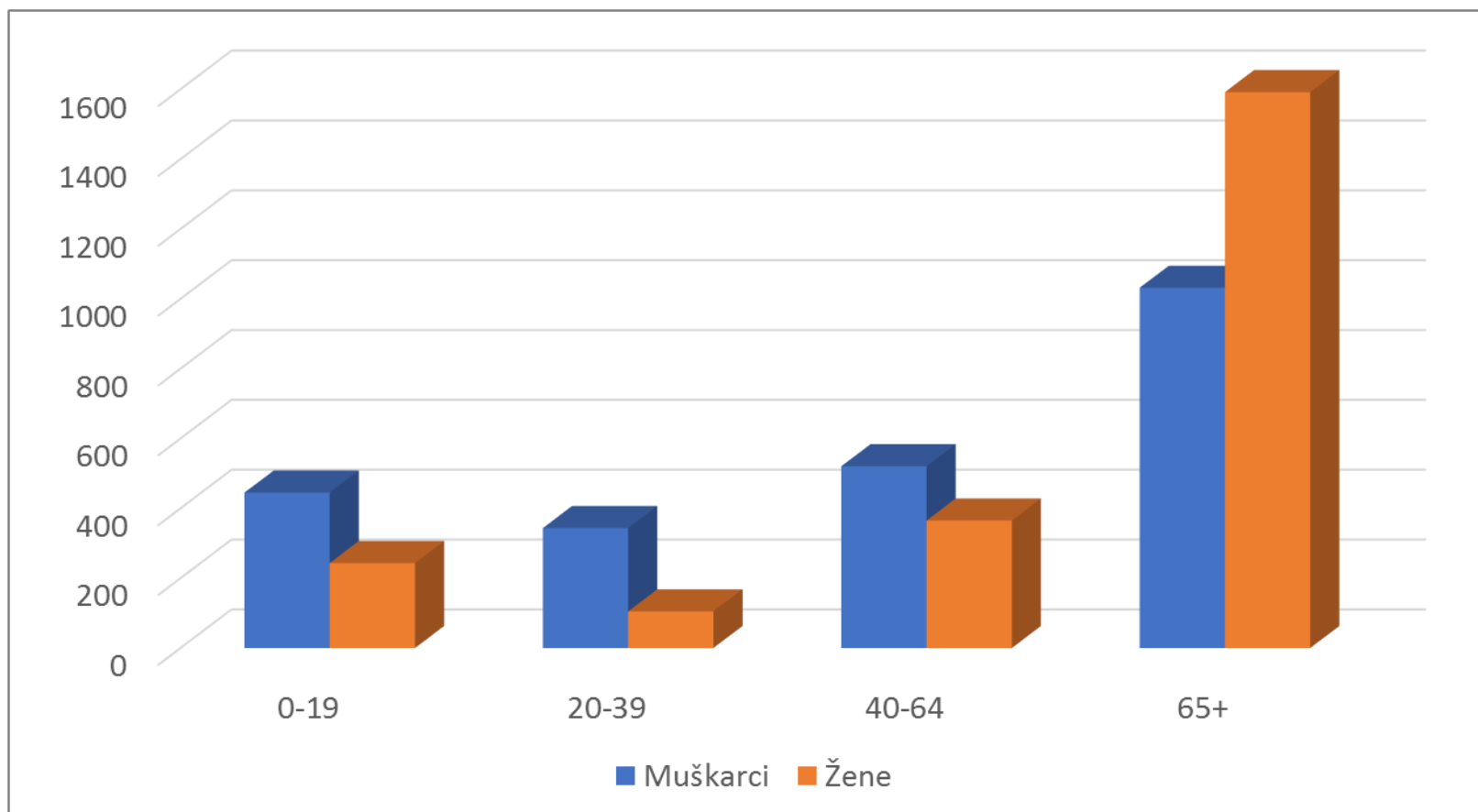
N= 17 079



Izvor: HZJZ, Baza hospitalizacija



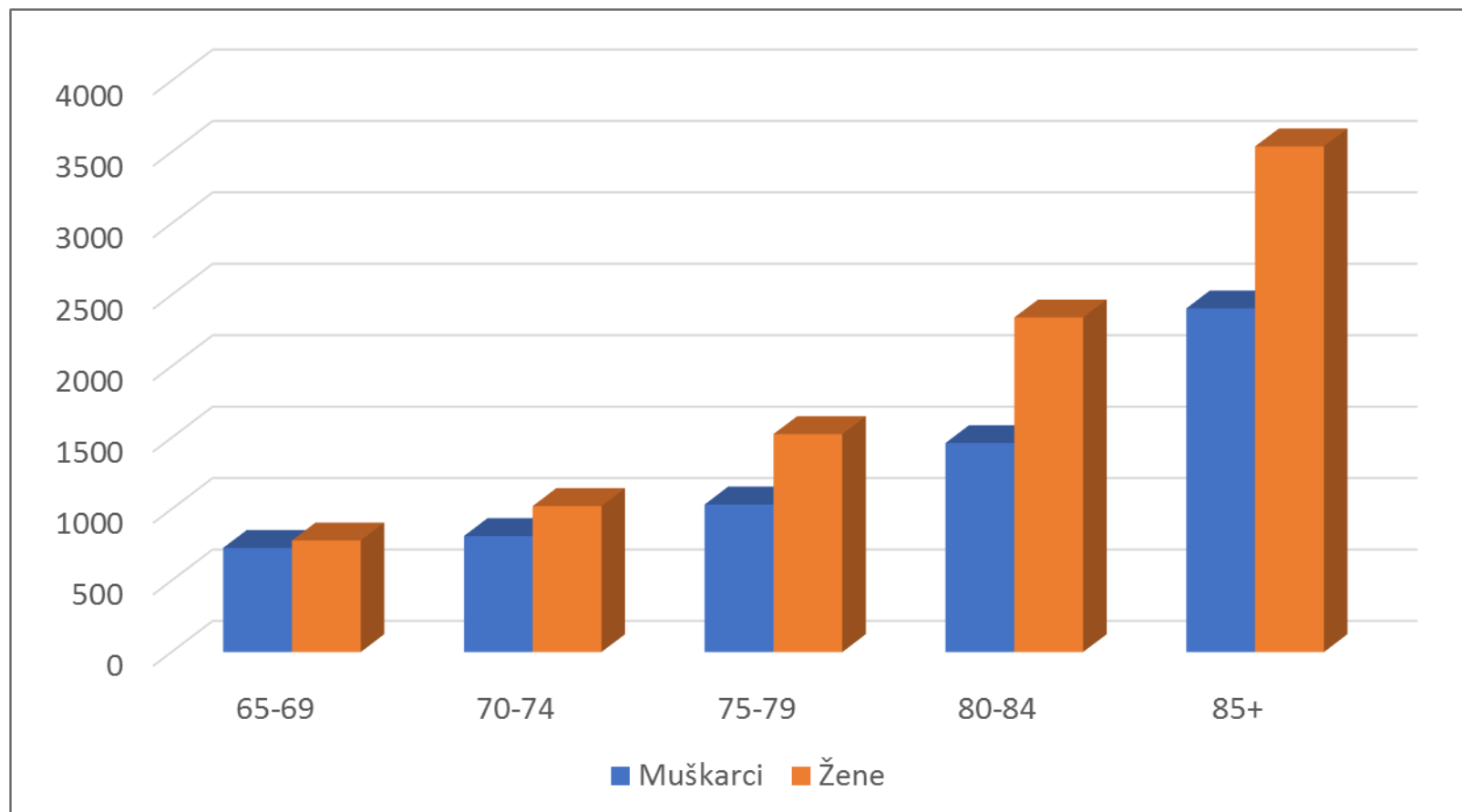
Stope hospitalizacija zbog padova (W00-W19) u Hrvatskoj 2017. godine/100.000



Izvor: HZJZ, Baza hospitalizacija



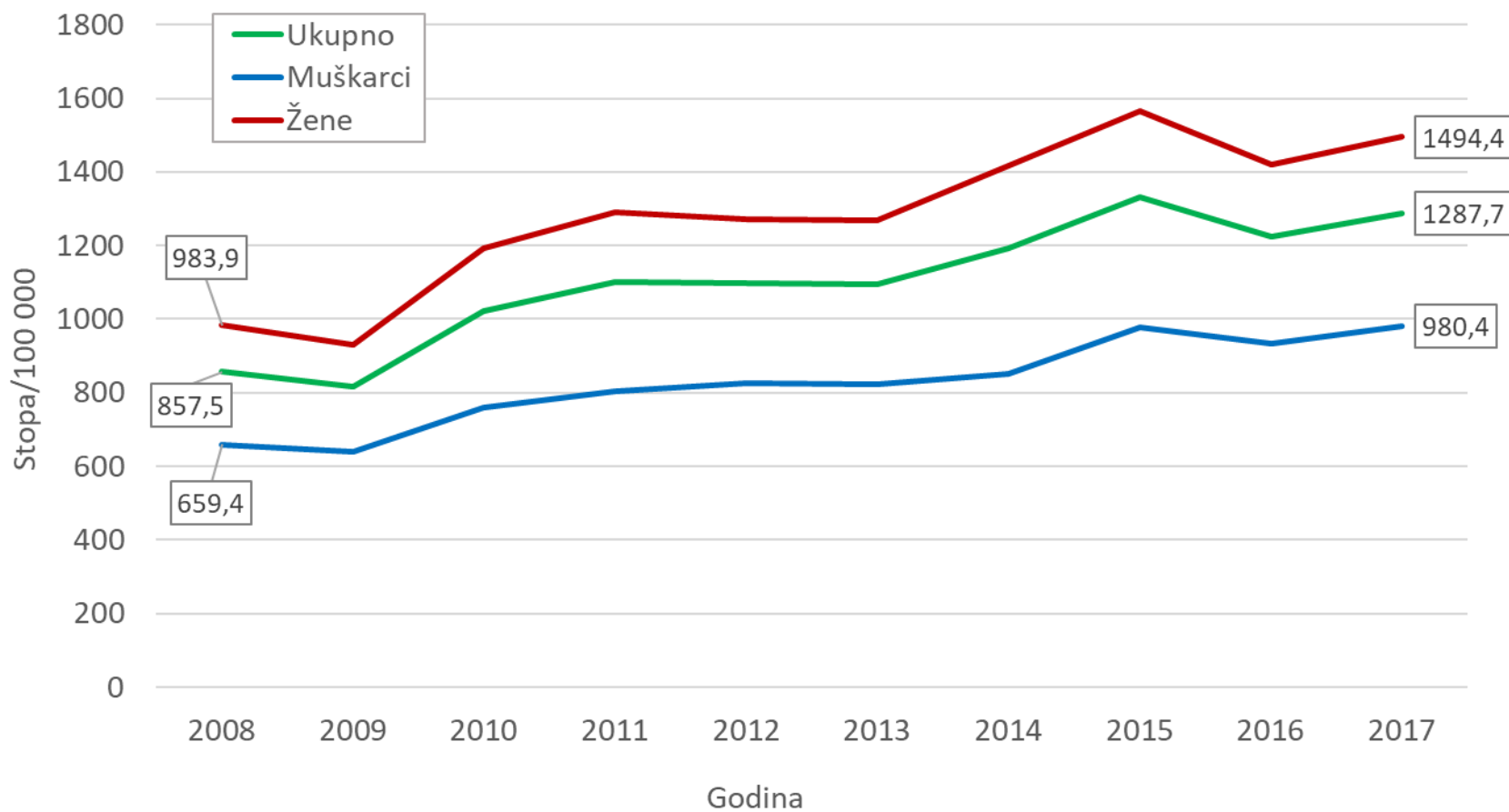
Dobnospecifične stope pobola (bolničko liječenje od padova u Hrvatskoj 2017. godine) po spolu i dobi (65+)



Izvor: HZJZ, Baza hospitalizacija



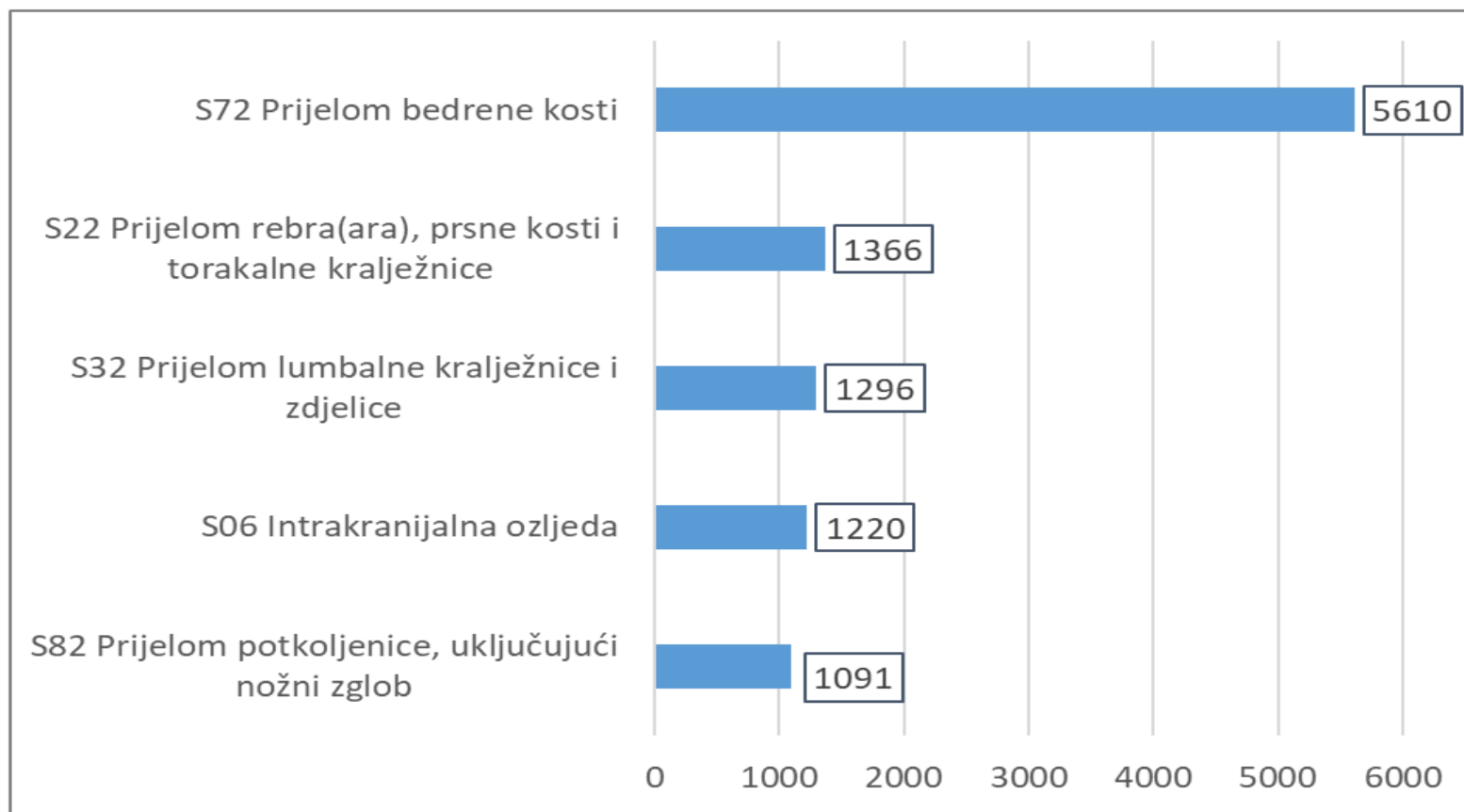
Stope hospitalizacija zbog padova u osoba starijih od 65; 2008.-2017.



Izvor: HZJZ, Baza hospitalizacija



Hospitalizacije - 5 najčešćih ozljeda (S00-T98), kod osoba starijih od 65 godina, 2017.





Prevenција padova

- Edukacija
- Implementacija intervencija usmjerenih smanjenju rizika

IN CASE OF EMERGENCY, please contact the doctor for an X-ray, MRI, or CT Scan? Yes No

Have you ever been given a prescription for an anti-fall device? Yes No

What type of reaction did you have? None Mild Moderate Severe

If you had a reaction in the past, when did it occur? Yes No

If you're with what? Yes No

Medical Record Obtained from order Yes No

High Yes No Unknown If yes, controlled? Yes No Unknown

Allerg... Yes No Unknown If yes, what type? Yes No Unknown

Other Allergies Yes No Unknown

Asthma / COPD / Emphysema Yes No Unknown If yes, what type? Yes No Unknown

- Stvaranje sigurnog okoliša
- Multidisciplinarni pristup





Gerijatrijski obrazac za prevenciju pada, obrazac br. 17



ČETIRI STUPNJA GERIJATRIJSKE ZDRAVSTVENE NJEGE SA SESTRINSKOM DOKUMENTACIJOM I POSTUPNIKOM OPĆE/OBITELJSKE MEDICINE U DOMU ZA STARIJE OSOBE

- PROCJENA RIZIKA ZA PAD kod dolaska korisnika u instituciju i promjene zdravstvenog stanja
- Ovisno o rezultatima procjene rizika određuju se mjere prevencije pada

GERIJATRIJSKI OBRAZAC ZA PREVENCIJU PADA (S. HUHN)					IME I PREZIME	SPOL	JMBG	DATUM ROĐENJA
VRLO VISOKI RIZIK OD PADA (11-24)					Matija Mikac	M	1806977320036	18.06.1977.
					NAZIV DOMA ZA STARIJE OSOBE Dom za starije i nemoćne Buzet		OB	01881329881
OBIJEŽJA GERIJATRIJSKOG BOLESNIKA	STUPANJ RIZIKA 4	STUPANJ RIZIKA 3	STUPANJ RIZIKA 2	STUPANJ RIZIKA 1	BODOVI			
STAROST - DOBNE SKUPINE		80+	70-79	60-69	3			
MENTALNO STANJE	DJELOMIČNO - ZBUNJEN, SMETEN/DEZORIJENTIRAN		ZBUNJEN - SMETEN/DEZORIJENTIRAN		2			
OBAVLJANJE FIZIOLOŠKIH POTREBA	INKONTINENCIJA, MOKRAĆE I STOLICE	OBAVLJANJE FIZIOLOŠKIH POTREBA ALI UZ STALNU POTREBNU POMOĆ DO TOALETA.		MOKRAĆNI KATETER / ENTEROSTOMA	4			
PRETHODNI PADOVI IZ ANAMNEZE	IZ ANAMNEZE IMAO VIŠE OD 3 PADA		IZ ANAMNEZE IMAO JEDAN ILI DVA PADA		4			
STUPANJ TJELESNE AKTIVNOSTI	POTEŠKOĆE KOD USTAJANJA I HODANJA OD KREVETA DO STOLICE, INVALIDSKA KOLICA	POTREBNA JE POMOĆ KOD USTAJANJA IZ KREVETA		SAMOSTALNO REDOVITO USTAJE I HODA OD TOALETA DO KUPAONE				
POREMEĆAJI RAVNOTEŽE KOD KRETANJA (HODANJA)	NESTABILNOST KOD USTAJANJA I HODANJA	ORTOSTATSKE SMETNJE/CIRKULACIJSKE SMETNJE KOD USTAJANJA I HODANJA	POTEŠKOĆE KRETANJA - HODANJE JE MOGUĆE SAMO UZ KORIŠTENJE ORTOPEDSKIH POMAĞALA ILI TUĐU POMOĆ	SAMOSTALNO USTAJANJE I HODANJE	1			
LJEKOVITI (EVIDENCIJA PLANA PROPISANIH ZA IDUĆIH 7 DANA)	KORISNIK PRIMA 3 ILI VIŠE LJEKA	KORISNIK PRIMA 2 LJEKA	KORISNIK PRIMA JEDAN LJEK		2			
ALKOHOL	REDOVITO		NEREDOVITO		2			
ZBROJ BODOVA:					18			

RIZIK OD PADA
 MALI: 0-4 boda
 SREDNJI: od 4 boda - poduzeti mjere prevencije pada
 VISOKI: 5-10 bodova
VRLO VISOKI: 11-24 boda

NAPOMENE:
 (Unos napomene po volji)

Dom za starije i nemoćne Buzet
 Potpis glavne med. sestre
 Ana Anić
<http://domak-inter-buzet.hr>



- Pad u bolničkoj zdravstvenoj ustanovi je neželjeni događaj i pokazatelj (ne)sigurnosti bolesnika
- *(Pravilnik o standardima kvalitete zdravstvene zaštite i načinu njihove primjene, 2011)*
- Procjena rizika za pad važan je instrument za kontrolu kvalitete rada

- 30-50 % padova u bolnicama rezultira ozljedom



Spriječite pad
ostanite na svojim nogama



Ministarstvo
zdravlja
Za zdravlje. Zajedno.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

Edukacijski materijal za prevenciju padova namijenjen osobama starije životne dobi

Preporuke za prevenciju padova

- **Zdravstveno stanje i lijekovi**
- **Usvajanje zdravih životnih navika**
- **Savjeti za veću stabilnost**
- **Promjene u okolini**



Prevenција padova

3. Pridržavajte se savjeta za veću stabilnost



- Polako se uspravljajte iz sjedećeg i ležećeg položaja – sjedite neko vrijeme prije nego što se ustanete iz kreveta ili sa stolice.
- Hodajte polako manjim koracima, ne žurite otvarati vrata i javljati se na telefon.
- Držite se za rukohvat prilikom hodanja po stepenicama.
- Nosite udobnu obuću s niskim, gumenim potplatom, a izbjegavajte natikače.



4. Učinite svoj dom sigurnijim mjestom

Najveći broj padova u starijih osoba događa se u stanu ili kući. Jednostavne promjene u čovjekovoj neposrednoj okolini mogu značajno doprinijeti prevenciji padova.

- Razmjestite namještaj tako da imate nesmetan prolaz.
- Uklonite sve nepotrebne predmete s poda uključujući telefonske i druge žice.
- Tepihe uklonite ili zalijepite rubove, a ispod postavite gumenu podlogu koja sprečava klizanje.
- Postavite rukohvate s objiju strana stepenica, stepenište dobro osvijetlite, a rub na zadnjoj stepenici obojite drugom bojom.
- Stavite gumenu podlogu na dno kade ili tuš kabine.
- Pridržite rukohvate uza zid WC školjke i kade koji će olakšati ustajanje i sjedenje.
- Primjereno osvijetlite prostor u kojem boravite, a izbjegavajte svjetla koja stvaraju odbjesak.

U slučaju pada poželjno je imati telefon i/ili alarmni uređaj nadohvat ruke kako bi mogli pozvati pomoć.

HITNA POMOĆ: 194



*Spriječite pad
ostanite na svojim nogama*



Preporuke za prevenciju padova

- **Zdravstveno stanje i lijekovi**
- **Usvajanje zdravih životnih navika**
- **Savjeti za veću stabilnost**
- **Promjene u okolini**

Padovi – značajan javnozdravstveni problem

Starije osobe često dožive pad uslijed kojeg nerijetko nastaju teže ozljede koje mogu dovesti do dugotrajnog bolničkog liječenja, invalidnosti, pa čak i smrtnog ishoda. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svake godine pad doživi jedna trećina osoba starijih od 65 godina, a učestalost padova se povećava sa životnom dobi. U Hrvatskoj su padovi vodeći uzrok smrtnosti i bolničkog liječenja od ozljeda u starijih osoba. Najčešći uzroci bolničkog zbrinjavanja starijih osoba uslijed padova su prijelomi kuka, traumatske ozljede mozga te ozljede ruku.

Rizični čimbenici za nastanak padova u starijoj dobi su mnogobrojni: dob, spol, poremećaji ravnoteže, oslabljen vid i sluh, bolesti koštanog, mišićnog i živčanog sustava te druge kronične bolesti. Povećanom riziku od padova pridonosi nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, konzumacija alkohola i uzimanje pojedinih lijekova. Veliku ulogu u pojavi padova imaju okolišni čimbenici.

Padovi se mogu spriječiti

Padovi se mogu spriječiti poznavanjem rizičnih čimbenika i primjenom preventivnih mjera.

Upoznajte se s rizicima za pojavu pada, učinite jednostavne promjene u svojoj okolini, savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite, bavite se tjelesnom aktivnošću – spriječite pad!

Preporuke za prevenciju padova:



1. Redovito kontrolirajte svoje zdravstveno stanje

- Redovito provjeravajte vid i nosite naočale, ukoliko su Vam potrebne.
- Redovito kontrolirajte krvni tlak.
- Savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite. Uzimanje pojedinih lijekova može uzrokovati pospanost, smanjenje tlaka i vrtoglavicu i tako povećati rizik pada.



2. Usvojite zdrave životne navike

- Bavite se tjelesnom aktivnošću: hodajte, radite vježbe za snagu i ravnotežu, uključite se u primjereni program tjelesne aktivnosti ukoliko to Vaše zdravstveno stanje dopušta. *Prije početka bavljenja tjelesnom aktivnošću obavezno konzultirajte svog liječnika.*
- Pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani.
- Izbjegavajte konzumiranje alkohola, te pušenje.

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do gubitka koštane mase i poremećaja strukture kosti što povećava sklonost prijelomima i prilikom blažeg pada. Tjelesna aktivnost i pravilna prehrana s primjerenim unosom kalcija i vitamina D pridonose prevenciji osteoporoze.

Prevenција padova

Padovi – značajan javnozdravstveni problem

Starije osobe često dožive pad uslijed kojeg nerijetko nastaju teže ozljede koje mogu dovesti do dugotrajnog bolničkog liječenja, invalidnosti, pa čak i smrtnog ishoda. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svake godine pad doživi jedna trećina osoba starijih od 65 godina, a učestalost padova se povećava sa životnom dobi. U Hrvatskoj su padovi vodeći uzrok smrtnosti i bolničkog liječenja od ozljeda u starijih osoba. Najčešći uzroci bolničkog zbrinjavanja starijih osoba uslijed padova su prijelomi kuka, traumatske ozljede mozga te ozljede ruku.

Rizični čimbenici za nastanak padova u starijoj dobi su mnogobrojni: dob, spol, poremećaji ravnoteže, oslabljen vid i sluh, bolesti koštanog, mišićnog i živčanog sustava te druge kronične bolesti. Povećanom riziku od padova pridonosi nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, konzumacija alkohola i uzimanje pojedinih lijekova. Veliku ulogu u pojavi padova imaju okolišni čimbenici.

Padovi se mogu spriječiti

Padovi se mogu spriječiti poznavanjem rizičnih čimbenika i primjenom preventivnih mjera.

Upoznajte se s rizicima za pojavu pada, učinite jednostavne promjene u svojoj okolini, savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite, bavite se tjelesnom aktivnošću – spriječite pad!

Preporuke za prevenciju padova:



1. Redovito kontrolirajte svoje zdravstveno stanje

- Redovito provjeravajte vid i nosite naočale, ukoliko su Vam potrebne.
- Redovito kontrolirajte krvni tlak.
- Savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite. Uzimanje pojedinih lijekova može uzrokovati pospanost, smanjenje tlaka i vrtoglavicu i tako povećati rizik pada.



2. Usvojite zdrave životne navike

- Bavite se tjelesnom aktivnošću: hodajte, radite vježbe za snagu i ravnotežu, uključite se u primjereni program tjelovježbe ukoliko to Vaše zdravstveno stanje dopušta. *Prije početka bavljenja tjelesnom aktivnošću obavezno konzultirajte svog liječnika.*
- Pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani,
- Izbjegavajte konzumiranje alkohola, te pušenje.

Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do gubitka koštane mase i poremećaja strukture kosti što povećava sklonost prijelomima i prilikom blažeg pada. Tjelesna aktivnost i pravilna prehrana s primjerenim unosom kalcija i vitamina D pridonose prevenciji osteoporoze.

Prevenција padova

3. Pridržavajte se savjeta za veću stabilnost



- Polako se uspravljajte iz sjedećeg i ležećeg položaja – sjedite neko vrijeme prije nego što se ustanete iz kreveta ili sa stolice.
- Hodajte polako manjim koracima, ne žurite otvarati vrata i javljati se na telefon.
- Držite se za rukohvat prilikom hodanja po stepenicama.
- Nosite udobnu obuću s niskim, gumenim potplatom, a izbjegavajte natikače.



4. Učinite svoj dom sigurnijim mjestom

Najveći broj padova u starijih osoba događa se u stanu ili kući. Jednostavne promjene u čovjekovoj neposrednoj okolini mogu značajno doprinijeti prevenciji padova.

- Razmjestite namještaj tako da imate nesmetan prolaz.
- Uklonite sve nepotrebne predmete s poda uključujući telefonske i druge žice.
- Tepihe uklonite ili zalijepite rubove, a ispod postavite gumenu podlogu koja sprečava klizanje.
- Postavite rukohvate s objiju strana stepenica, stepenište dobro osvijetlite, a rub na zadnjoj stepenici obojite drugom bojom.
- Stavite gumenu podlogu na dno kade ili tuš kabine.
- Pričvrstite rukohvate uza zid WC školjke i kade koji će olakšati ustajanje i sjedenje.
- Primjereno osvijetlite prostor u kojem boravite, a izbjegavajte svjetla koja stvaraju odbljesak.

U slučaju pada poželjno je imati telefon i/ili alarmni uređaj nadohvat ruke kako bi mogli pozvati pomoć.

HITNA POMOĆ: 194



*Spriječite pad
ostanite na svojim nogama*



Prevenција padova – izazov sada i za budućnost



Demografski trend starenja stanovništva doprinosi povećanju padova i posljedica

***Stanovništvo Hrvatske ubrzano stari:
stariji od 65:
17,7% prema cenzusu iz 2011.
19,8% prema procjenama DZS-a za 2017.***



Hvala na pozornosti

ivana.brkic@hzjz.hr