

Bezpečně a bez úrazu (nejen) v zimě.

Populace stárne, to je všeobecně známá informace.

Rozvoj vědy a medicíny, zlepšování životního stylu vedou, že se délka života stále prodlužuje. V seniorském věku a s prodlužující se délkou života přibývá zdravotních problémů. Nemocní trpí více chronickými onemocněními (polymorbiditou), které vyžadují zdravotní péči.

Nejčastěji trápí seniory vysoký krevní tlak, nemoci kloubů a pohybového aparátu, nemoci srdce a cév.



Úrazy představují v této věkové skupině závažný problém. Jednou z nejčastějších příčin úrazů jsou pády. Nejčastěji se pády vyskytují u seniorů mezi 70 až 80 rokem života.

Dle dostupných statistik jsou úrazy u starších 60 let věku na předních místech (jednou ročně upadne více než 30% seniorů nad 65 let). Se zvyšujícím se věkem jsou úrazy častější, závažnější a hůře léčitelné. Těžší úrazy mohou skončit invalidizací, imobilitou seniora, v krajním případě až fatálně.

Důsledkem úrazů bývají statisticky časté zlomeniny krčku stehenní kosti, Collesova zlomenina předloktí či zlomeniny obratlů. Dále různá poranění hlavy a mozku - např. otřesy a zhmoždění mozku, hematomy, popáleniny. Po některých úrazech lze u seniorů pozorovat zvýšenou úzkost a deprese vedoucí k omezení běžných aktivit, vyplývající z imobilizace a bolestivosti.

Několik preventivních opatření:

- Dodržovat dle svých možností a schopností pravidelnou pohybovou aktivitu, udržování rozsahu kloubní pohyblivosti, výcvik udržení rovnováhy, obratnosti a svalové síly dolních končetin.
- Zajištění bezbariérového a bezpečného prostředí domova - eliminace předložek, kobereců, instalace madel v koupelně, dobré osvětlení, bezpečnost na schodech a chodbách - bezpečné zábradlí.
- Zakoupit vhodnou dobře padnoucí obuv s pevnou podrážkou.
- Nosit reflexní pásy na oděv.
- Používat k opoře kompenzační pomůcky.
- Pozor na práci ve výškách, na nestabilní nábytek. Vždy myslet na bezpečnost.
- Konzultovat s lékařem užívání léků zhoršující instabilitu a tím zvyšující riziko pádu.
- Prevence a adekvátní léčba osteoporózy.
- Nepít alkohol.

V zimním období:

- Nošení vhodné obuvi do sněhu a náledí.
- Při nebezpečí sklouznutí - setřást ulpívající sníh z obuvi.
- Zajistit úpravu okolí, chodníku kolem domu.
- Mít vždy na vše dostatek času, nespíchat.
- Využívat pro přechod silnice přechody či jiná k tomu účelu vyčleněná místa.



Zdroj foto: Pixabay.com

Pro bezpečnost a prevenci, a to v každém věku, je velmi důležitá dobrá psychická kondice, vyrovnanost a zachování klidu ve stresové situaci. Důležité je, aby „nejen“ senioři bydlící osamoceně byli co nejvíce dostupní, třeba díky mobilnímu telefonu.

V případě potřeby - úrazu, náhlého stavu, jsou si rychleji schopni zavolat pomoc - rodinu, záchrannou službu, hasiče... protože bezpečí našich blízkých a jejich zdraví je to, na čem nám většinou velmi záleží.

Ve Zlíně, dne 6. 1. 2020

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová