

Wskazówki i porady pozwalające zapobiec upadkom



Spis treści

Osiem prostych nawyków pozwalających uniknąć upadku 4

Zadbaj o równowagę w lodówce 7

Zadbaj o równowagę poprzez ćwiczenia 11

Zadbaj o równowagę w szafce z lekami 19

Osiem wskazówek, które mogą zmniejszyć ryzyko upadku 22

Niniejsza publikacja jest chroniona prawem autorskim.
W przypadku jej cytowania należy podać źródło.
Powielanie ilustracji i zdjęć wymaga zgody właściciela praw autorskich.

Nr art. 2018-6-34

Druk: Åtta.45 Tryckeri AB, july 2018
Zdjęcie na okładce: Matton, na pozostałych stronach: André Gottfridsson, Houdini Group AB
Ilustracje: Tom Georgii, Luckylane.se

Osoby na zdjęciach nie mają żadnego związku z treścią.
Originalalets titel Tips och råd för att förhindra fallolyckor.





Czy wiesz, że upadki stanowią tę kategorię wypadków, która każdego roku prowadzi do śmierci, hospitalizacji i wizyt na szpitalnych oddziałach ratunkowych największej liczby osób?

Wiele osób doznających upadku to osoby starsze. Upadku można jednak uniknąć lub zmniejszyć jego ryzyko, stosując przemyślaną dietę, wykonując ćwiczenia fizyczne i kontrolując przyjmowane leki.

W niniejszej broszurze znajdziesz wskazówki i porady dotyczące żywienia, ćwiczeń fizycznych i leków. Zamieszczono w niej także propozycje kilku prostych ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie i poprawiają równowagę.

Osiem prostych nawyków pozwalających uniknąć upadku

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić sam, by uniknąć upadku i wynikających z niego konsekwencji. Poniżej zamieszczono osiem wskazówek, które pomogą Ci stać pewniej na nogach.

- 1. Ćwicz regularnie.** Wybierz takie rodzaje aktywności, które poprawiają równowagę i wzmacniają szkielet. Spróbuj znaleźć ćwiczenia, które będą sprawiać Ci przyjemność, chętnie wykonywane w grupie. Oto kilka przykładów: Tai Chi, joga, Qigong, spacer, nordic walking (marsz z kijkami) albo taniec. Dobrze jest też chodzić po schodach. Za punkt wyjścia przyjmij swoje obecne możliwości, a następnie powoli zwiększaj tempo i obciążenie. Niektóre ćwiczenia można wykonywać w pozycji siedzącej.
- 2. Myśl o tym, co jesz.** Pamiętaj o regularnym spożywaniu urozmaiconych posiłków. Dobrze jeśli każdy posiłek będzie zawierać składniki bogate w białko, na przykład mięso, ryby, rośliny strączkowe, jaja albo nabiał. Mleko i jogurty są źródłem wapnia i witaminy D.

- 3. Pij często.** Pamiętaj o przyjmowaniu płynów zarówno podczas posiłków, jak i pomiędzy nimi. W ciepłe dni możesz potrzebować więcej płynów. Ponadto niektóre leki wpływają na odczuwanie pragnienia.
- 4. Kontroluj swoje leki.** Zapytaj swojego lekarza o ewentualne działania uboczne przyjmowanych przez Ciebie leków. Niektóre lekarstwa mogą wywoływać zmęczenie i wpływać na zdolność utrzymywania równowagi. Jeśli zauważysz takie skutki, powiedz o tym lekarzowi. Być może lekarz zmieni dawkowanie albo zapi-sze inny lek, który nie ma tego rodzaju działań ubocznych.
- 5. Skontaktuj się z przychodnią, jeśli się niepokoisz.** Być może już doznałeś upadku albo obawiasz się, że do niego dojdzie. Istnieje wiele przyczyn upadków, ale pracownicy służby zdrowia wiedzą, co zrobić, abyś poczuł się bezpieczniej. Personel przychodni może na przykład zmierzyć, jak silny jest Twój szkielet, by dowiedzieć się, czy nie trzeba zrobić czegoś w celu jego wzmocnienia.
- 6. Regularnie badaj wzrok i słuch.** Problemy ze wzrokiem i słuchem mogą wpływać na Twoją równowagę i koordynację ruchów. Zwracaj uwagę na pogorszenie słuchu albo ból w uszach.
- 7. Zadbaj o stopy.** Problemy ze stopami, szczególnie takie, które powodują ból, mogą wpływać na równowagę. Jeśli masz kłopoty ze stopami, powiedz o tym lekarzowi albo zwróć się o pomoc do gabinetu podologicznego.
- 8. Zabezpiecz mieszkanie.** Popraw bezpieczeństwo w swoim mieszkaniu, eliminując ryzyko potknięcia się na przykład o przedłużacz elektryczny albo dywan. Sprawdź, czy umeblowanie jest dostosowane do Twoich możliwości i zadbaj o dobre oświetlenie.



Zadbaj o równowagę w lodówce

Warunkiem zachowania siły mięśni i utrzymania równowagi jest połączenie regularnego odżywiania z ćwiczeniami.

Dobre jedzenie wzmacnia Cię

Jedzenie dostarcza Twojemu organizmowi energii i substancji odżywczych, jednocześnie wzmacniając mięśnie i szkielet. To, co masz w lodówce i szpiźarni, ma duże znaczenie dla zapobiegania zarówno naturalnym zmianom spowodowanym starzeniem się, jak i zmianom wynikającym z chorób i działania leków. Dlatego ważne jest, by przez całe życie odżywiać się prawidłowo i dbać o aktywność fizyczną, ponieważ pozwala to zapewnić najlepsze warunki do zdrowego starzenia się.

Już po ukończeniu 30 roku życia zaczynasz w naturalny sposób tracić masę mięśniową, o ile nie będziesz temu aktywnie przeciwdziałać, a gdy skończysz 50 lat tempo tego procesu staje się jeszcze szybsze. Ilość przyjmowanych substancji odżywczych ma bardzo duży wpływ na ryzyko upadku. Dlatego ważne jest spożywanie pożywnych posiłków w wystarczającej ilości. W ten sposób pomożesz swojemu ciału zachować zdrowie i utrzymać siłę mięśni.

Uważaj, jeśli zaczniesz w sposób niezamierzony tracić na wadze. Być może jest tak dlatego, że przestałeś czuć smak jedzenia? Może to być spowodowane przez przyjmowane leki. Lekarstwa mogą powodować suchość w ustach, nudności, zawroty głowy i ból brzucha. Jeśli wystąpią u Ciebie takie dolegliwości, zwróć się o pomoc, ponieważ spadek wagi powoduje także utratę masy mięśniowej. To z kolei prowadzi do pogorszenia równowagi i zwiększenia ryzyka upadku.

Im jesteś starszy, tym więcej potrzebujesz białka i tłuszczu

Osoby starsze potrzebują jedzenia, które zawiera nieco więcej białka, witaminy D i tłuszczu niż w przypadku młodszych osób. Jeśli będziesz spożywać dwa ciepłe posiłki dziennie, wzrośnie szansa, że będziesz dostarczać organizmowi wszystko, czego potrzebujesz. Dobrze jeśli lunch i obiadokolacja będą zawierać wszystkie składniki talerza żywieniowego, to znaczy białko w postaci mięsa, ryb i jaj, węglowodany zawarte w ryżu, makaronach, ziemniakach i pieczywie oraz warzywa i rośliny korzeniowe.



Twoje jedzenie powinno zawierać wystarczającą ilość energii (kiloKalorii), szczególnie jeśli spożywasz mniejsze porcje.

Te rzeczy musisz jeść codziennie:

- Różne rodzaje tłuszczu – na przykład w postaci olej rzepakowy lub oliwy z oliwek, margaryny, tłustych ryb, nabiału albo orzechów.
- Zróżnicowane węglowodany – na przykład pieczywo, kasze, ziemniaki i makarony. Dobrze jest wybierać produkty pełnoziarniste, takie jak płatki owsiane czy pieczywo chrupkie.
- Białko w każdym posiłku – na przykład jaja, sery, ryby, kurczak, mięso albo nabiał. Bogate w białko są także groch, fasola, ciecierzyca i soczewica.
- Witaminy i substancje odżywcze zawarte szczególnie w warzywach, roślinach korzeniowych, owocach i jagodach.

Zmniejszony apetyt to rzecz normalna

Gdy człowiek się starzeje, normalny jest spadek apetytu. Może to mieć różne przyczyny – przyjmowanie określonego leku, fakt, że niektóre rzeczy przestają nam smakować albo po prostu brak towarzystwa podczas posiłków. W rezultacie człowiek traci ochotę zarówno na przygotowywanie posiłków, jak i na ich spożywanie.

Dobrze jest spożywać co najmniej trzy posiłki dziennie i dodatkowo parę przekąsek. Jeśli zaczynasz tracić na wadze, musisz jeść więcej tłuszczu, aby powstrzymać spadek masy ciała. Możesz dodać trochę masła do ziemniaków i owsianki, majonezu do ryby, oleju do sałatki albo śmietany do jogurtu.

Kilka wskazówek dotyczących jedzenia

- Posiłek powinien trwać dość długo, a czas między posiłkami nie może być zbyt długi. W ciągu dnia możesz dodać sobie kilka przekąsek.
- Staraj się codziennie dostarczać organizmowi wszystkie ważne składniki pokarmowe: białko, tłuszcz, węglowodany, owoce i warzywa. Przy wyborze odpowiedniego i zdrowego jedzenia możesz posłużyć się modelem talerza żywieniowego.
- Warzywa i rośliny korzeniowe dobrze jest podawać na ciepło z odrobiną masła albo oleju. Tłuszcz pomaga organizmowi w przyswojeniu rozpuszczalnych w tłuszczu substancji odżywczych oraz daje dodatkową energię.
- Kolorowe jedzenie może zwiększyć apetyt, ponieważ człowiek je także oczami. Poza tym kolorowe owoce i warzywa są często bogate w substancje odżywcze.
- Gdy masz słaby apetyt, spróbuj spożywać trochę więcej tłuszczu i białka. Twój organizm ich potrzebuje.



Zadbaj o równowagę poprzez ćwiczenia

Wiele przeprowadzonych badań wskazuje, że gimnastyka i ćwiczenia równowagi zapobiegają obrażeniom ciała na skutek upadku.

Jeśli ćwiczyłeś przez całe życie – rób to nadal!

A jeżeli dopiero chcesz zacząć – przyjmij gratulacje! Najlepsze jest to, że nigdy nie jest za późno, by rozpocząć ćwiczenia w celu uzyskania lepszej kondycji, wzmocnienia szkieletu i siły mięśni oraz poprawy równowagi.

Ćwiczenia wzmacniają Cię

Ćwiczenia siłowe zwiększają siłę mięśni nawet najstarszych osób. Zmniejsza się wtedy ryzyko upadku. Ponadto nawet w razie nieszczęśliwego upadku mniejsze jest ryzyko odniesienia poważnych obrażeń ciała. Dla zmniejszenia ryzyka upadku duże znaczenie ma też ćwiczenie równowagi.

Aktywność fizyczna zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia szeregu chorób związanych z wiekiem. Innym pozytywnym rezultatem ćwiczeń jest poprawa snu, co ma wpływ na ogólny stan zdrowia.

Wybieraj przyjemne ćwiczenia dostosowane do Twoich możliwości

Wybieraj takie formy ćwiczeń, które są dostosowane do twojej kondycji, siły i równowagi. Ćwiczenia powinny być regularne, zatem ważne jest znalezienie takich form aktywności, które sprawiają Ci przyjemność. Wiele osób uważa na przykład, że lepiej ćwiczy się w grupie.

Korzystne jest wykonywanie specjalnych ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie i poprawiają równowagę. Niektóre czynności codzienne pomagają ćwiczyć ciało, na przykład prace domowe lub pielęgnowanie ogrodu, robienie zakupów albo spacer.

Przyjmij za punkt wyjścia swoje obecne możliwości, a następnie ostrożnie stopniowo zwiększaj aktywność. Zanim zwiększysz tempo, zwiększ liczbę okazji i długość wykonywania poszczególnych czynności. W ten sposób zmniejszysz ryzyko urazów.

Ćwiczenia powinny wiązać się z przenoszeniem ciężaru, co oznacza, że wraz z każdym krokiem powinieneś przemieszczać masę swojego ciała. Jako przykłady takich form aktywności można podać Tai Chi, taniec i chodzenie po schodach.

Dobrą gimnastykę zapewnia codzienny 30-minutowy spacer. Dobrze jest też połączyć spacer z innymi rodzajami aktywności, na przykład ćwiczeniami siłowymi. Dwa treningi siłowe tygodniowo stanowią właściwe uzupełnienie codziennych ćwiczeń.

Zacznij od czegoś, na co masz ochotę

Dla niewyćwiczonych mięśni nawet najkrótszy spacer albo najprostsze ćwiczenie są lepsze niż całkowity brak aktywności. Przyjmij za punkt wyjścia swoje możliwości i zacznij od czegoś, na co masz ochotę.

Unikaj zbyt długotrwałego siedzenia bez ruchu

Jeśli często siedzisz bez ruchu przez długi czas, wyrób sobie nawyk częstego wstawania, aby w ten sposób używać mięśni nóg i rozruszać ciało. Jeżeli nie masz możliwości wstawania, istnieją ćwiczenia, które można wykonywać na siedząco.

Noś odpowiednie buty

Noś odpowiednie buty dostosowane do rodzaju wykonywanej aktywności. Buty z pełną piętą i twardą nieślizgającą się podeszwą sprawią, że Twój chód będzie pewniejszy. Załóż kolce na obuwiu, gdy jest ślisko. Dostępne są też buty ze zintegrowanymi kolcami.

Jeśli lubisz chodzić z kijkami, w okresie zimowym dobrze jest wyposażyć je w szpikulce. Skontaktuj się z przychodnią, jeżeli potrzebujesz środków ułatwiających chodzenie.

Proste ćwiczenia, które możesz wykonać samodzielnie

Wiele ośrodków aktywności fizycznej i organizacji dla emerytów oferuje gimnastykę dla seniorów oraz inne zajęcia dostosowane do potrzeb osób starszych, ale możesz też ćwiczyć samodzielnie. Na kolejnych stronach opisano kilka ćwiczeń, które możesz wykonać sam w celu wzmocnienia mięśni nóg i poprawienia równowagi.

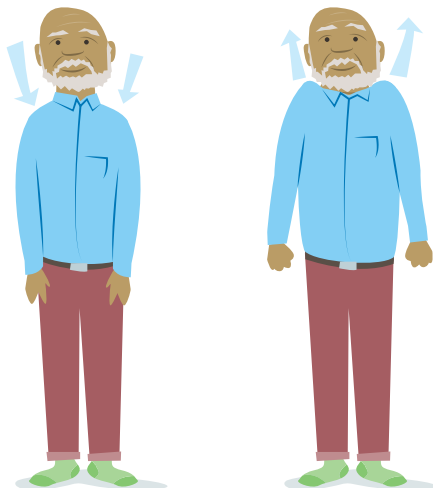
Napisano tam także, ile razy powtarzać poszczególne ćwiczenia. Dobrze jest wykonać kilka powtórzeń, zwiększając ich liczbę w miarę czynionych postępów.

Podnoszenie barków

W pozycji siedzącej lub stojącej: Podciągnij barki do uszu, przytrzymaj przez chwilę, a następnie opuść.

Powtórz 12 razy.

Zaciśnij dłonie, podnosząc barki i rozłóż palce, gdy opuszczasz ramiona.



Zginanie i prostowanie pleców

W pozycji siedzącej: Skul się do przodu, trzymając dłonie na kolanach. Wyprostuj powoli plecy i połóż dłonie palcami do przodu na siedzisku krzesła za sobą. Maksymalnie wygnij lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

Powtórz 4 razy.

W pozycji stojącej: Zegnij kolana, pochyl się i połóż dłonie na udach albo kolanach.

Wyprostuj powoli plecy, umieść dłonie na kręgosłupie lędźwiowym i maksymalnie wygnij ten odcinek kręgosłupa.

Powtórz 4 razy.



Ruchy ramion

W pozycji siedzącej lub stojącej:

Chwyć ręcznik obiema dłońmi.

Wyciągnij ręce do góry, wyprostuj plecy, wychyl ręce jak najbardziej do tyłu i naciągnij ręcznik 3–4 razy. Opuść ręce.

Powtórz 4 razy.



Przenoszenie ciężaru

W pozycji siedzącej: Przechyl się w bok, tak aby pośladek oderwał się od podłoża.

Powtórz 6 razy w obu kierunkach.

W pozycji stojącej: Stań na szeroko rozstawionych nogach. Przenieś ciężar na prawą albo na lewą nogę. Ugnij lekko nogę, którą obciążasz.

Powtórz 6 razy w obu kierunkach.



Unoszenie się na palcach

W pozycji siedzącej:
Usiądź na skrajku krzesła, opierając stopy mocno o podłogę.

Unieś nogi na palcach 8 razy, a następnie lekko nimi potrząśnij.

W pozycji stojącej: Unieś się na palcach nóg 8 razy, opierając się w razie potrzeby o krzesło albo ścianę.



Wstawanie z pozycji siedzącej

Usiądź na stabilnym krześle. Umieść jedną stopę przed drugą, jak podczas chodzenia.

Spróbuj wstać do pozycji stojącej. Jeśli potrzebujesz oparcia przy wstawaniu, ustaw krzesło przy stabilnym stole, którego możesz przytrzymać się dłonią.

Powtórz 8 razy.



Wysokie podnoszenie kolan

W pozycji siedzącej lub
stojącej:

Ponieś wysoko jedno kolano,
stawiając mu opór przeciwle-
głą dłonią. Opuść nogę i zrób
to samo drugą nogą.

Powtórz 4 razy obiema
nogami.



Pomysł na ilustracje i opisy ćwiczeń zaczerpnięto z broszury
„Wzmocnij ciało i ułatw sobie codzienne życie – nigdy nie jest za późno!” (w języku duńskim)



Zadbaj o równowagę w szafce z lekami

Niektóre leki zwiększają ryzyko upadku, na przykład powodując poczucie zmęczenia albo zawroty głowy. Dlatego ważne jest, abyś wiedział, jak działają Twoje leki – każde z osobna i w połączeniu z innymi lekami. Zapytaj o to lekarza albo aptekarza. Jest to szczególnie ważne, jeśli chodzisz do kilku lekarzy.

Leki są przyswajane przez organizm w różnym stopniu zależnie od wieku

Wraz z wiekiem przyswajanie leków przez organizm ulega zmianie. Leki mogą między innymi utrzymywać się dłużej w organizmie osoby starszej niż u osób młodszych. Może to prowadzić do dłuższego utrzymywania się skutków działania leku, ale także do jego zbyt dużej ilości w organizmie. Rezultatem tego może być zwiększone ryzyko upadku.

Niektóre leki zwiększają ryzyko upadku

Leki uspokajające lub przeciwlękowe zwiększają ryzyko upadku, podobnie jak środki przeciwdepresyjne i nasenne. Również silne leki przeciwbólowe, takie jak morfina (w tym plastry morfinowe), powodują, że ryzyko upadku jest większe, podobnie jak leki na choroby serca i układu

krwionośnego. Jeśli przyjmujesz jednocześnie leki przeciwbólowe, środki przeciwdepresyjne, uspokajające lub nasenne, ryzyko upadku również jest większe.

Alkohol może wzmacniać działanie wielu leków, szczególnie tych, które działają na układ nerwowy. Zwiększone ryzyko upadku powodują na przykład środki nasenne i silne przeciwbólowe preparaty morfinowe w połączeniu z alkoholem.

Zapytaj lekarza o swoje leki

Wiele przeprowadzonych badań potwierdza, że leki mogą być przyczyną upadków, a w konsekwencji urazów u osób w starszym wieku. Dlatego podajemy tu kilka pytań dotyczących lekarstw, które możesz zadać swojemu lekarzowi:

- Dlaczego muszę przyjmować ten lek?
- Czy jest inna metoda leczenia niż za pomocą leku?
Jeśli nie ma innych możliwości – o czym powinienem pamiętać?
- Przyjmuję już inne lekarstwa – czy możemy omówić wszystkie moje leki łącznie?
- Czy lek zwiększa ryzyko upadku, na przykład powodując zawroty głowy?
- Czy lek może zwiększyć ryzyko upadku, jeśli będę go przyjmować razem z innymi lekarstwami?

Nie bój się, że lekarz uzna Cię za osobę uciążliwą. Chodzi o Twój organizm i Twoje zdrowie i masz pełne prawo pytać o rzeczy, których nie wiesz.

Zwracaj uwagę na skutki działania Twoich leków

Spróbuj zwrócić uwagę na to, jakie skutki powodują Twoje leki. Możesz zapisywać swoje spostrzeżenia, gdy zaczynasz przyjmować nowy lek. Zanotuj także ewentualne zauważone działania uboczne, na przykład zawroty głowy albo pogorszenie samopoczucia. Dzięki notatkom będzie łatwiej sprawdzić, czy jest jakiś związek między lekiem a Twoimi odczuciami.

Ważne jest też, abyś o swoich obserwacjach opowiedział lekarzowi. Być może będzie on musiał zmienić dawkowanie albo zastąpić któryś lek innym.



Osiem wskazówek, które mogą zmniejszyć ryzyko upadku

Pewnymi prostymi środkami możesz poprawić bezpieczeństwo w swoim otoczeniu, zmniejszając w ten sposób ryzyko upadku. Poniżej zamieszczono osiem wskazówek dotyczących rzeczy, na które możesz zwrócić uwagę albo poprawić.

- 1. Sprawdź dywany w mieszkaniu.** Dywan może się łatwo przesunąć, gdy się potkniesz albo poślizgniesz. Dlatego dobrze jest umieścić pod spodem materiał antypoślizgowy. Pamiętaj także, że można łatwo się potknąć o wystający brzeg dywanu.
- 2. Sprawdź przewody elektryczne w mieszkaniu.** Jeśli na podłodze leżą luźne przewody elektryczne, ryzykujesz potknięciem się o nie.
Zobacz, czy można przymocować przewody wzdłuż ścian.
- 3. Zadbaj o dobre oświetlenie.** Ważne jest dobre oświetlenie zarówno w mieszkaniu, jak i na klatce schodowej. Pomyśl także, że może się przydać lampka nocna.
- 4. Noś przy sobie telefon komórkowy.** Jeśli będziesz mieć zawsze przy sobie telefon komórkowy, to w razie wypadku szybciej może do Ciebie dotrzeć pomoc.
- 5. Zlikwiduj wysokie progi.** Bardzo łatwo przewrócić się o wysoki próg. Sprawdź, czy można je usunąć.



- 6. Miej potrzebne rzeczy pod ręką.** Niektórych rzeczy używasz na pewno częściej niż innych i wtedy dobrze mieć je pod ręką. Mogą to być przedmioty dostarczające Ci zajęcia, przybory wykorzystywane w kuchni albo rzeczy, którymi musisz się często posługiwać z innych powodów.
- 7. Przygotuj sobie miejsce do siedzenia.** Ułatwieniem będzie dla Ciebie miejsce do siedzenia na przykład w przedpokoju, gdzie musisz zdejmować i zakładać buty albo w innym miejscu, gdzie możesz potrzebować odpoczynku.
- 8. Zabezpiecz łazienkę.** Mokra podłoga jest śliska. Przydatna będzie mata przeciwpoślizgowa w wannie albo pod prysznicem, podobnie jak nieślizgający się dywanik, na którym możesz stanąć po kąpieli. Ułatwieniem będzie także taboret lub ławeczka do prysznica.

Zdejmowanie i zawieszanie zasłon, wymiana żarówek w lampie sufitowej albo baterii w czujniku przeciwpożarowym może być trudnym zadaniem. Jeśli robisz to sam, dobrze jest posłużyć się stabilną drabiną zamiast wchodzić na krzesło. Możesz też poprosić o pomoc – wiele gmin oferuje pomoc przy drobnych pracach i naprawach domowych.

Wskazówki i porady pozwalające zapobiec upadkom
Każdemu może przytrafić się upadek, ale właściwe odżywianie,
ćwiczenia fizyczne i kontrola nad lekami mogą zmniejszyć ryzyko
takiego zdarzenia.

Wskazówki i porady pozwalające zapobiec upadkom

nr art. 2018-6-34

www.socialstyrelsen.se/publikationer