



Csak talpraesetten!

Tájékoztató füzet az esésekről és megelőzésükről



A tájékoztató füzetet összeállította:

Báthory Szilvia, doktorandusz, gyógytornász-fizioterapeuta MSc
Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapesti Uzsoki Utcai Kórház

Szentpéteri Dóra Mária, gyógytornász-fizioterapeuta MSc
Észak-Pesti Centrumkórház-Honvédkórház

Szakmai lektor:

Dr. Kovács Éva PhD, témavezető
Semmelweis Egyetem Doktori Iskola

A tájékoztató füzet összeállításánál felhasználtuk:

Báthory Szilvia, Esésmegelőzés előadás-sorozat anyagát
Milton Friedman Egyetem Szenior Akadémia, 2018-2019.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National
Center for Injury Prevention and Control esésmegelőző anyagát.
A felhasználás a CDC engedélyével történt.

Kedves Érdeklődő!

Tájékoztató füzetünkkel szeretnénk elérhetővé tenni az esésekhez és megelőzésükhöz kapcsolódó tudományosan is bizonyított információkat.

Mindezt közérthető formában, hogy Ön a megszerzett tudást felhasználva felmérje a saját eséskockázatát, és ha szükséges, képes legyen a változtatásra.

Manapság rengeteg információ áll rendelkezésre, de sok esetben nem könnyű felismerni, hogy mi a valóban hasznos és mi a félrevezető, hamis.

Reméljük, hogy a tájékoztató füzetünk segít Önnek:

- eligazodni az információs útvesztőben
- praktikus, jól használható tanácsokat ad az esések megelőzéséhez
- és segít annak eldöntésében, hogy szükséges-e egyéni tanácsokért, segítségért szakemberhez fordulnia.

Kapcsolat

További információért illetve tanácsért a következő e-mail címre írhat:
bathory.szilvia@uzsoki.hu





Számunkra fontos az Ön véleménye!



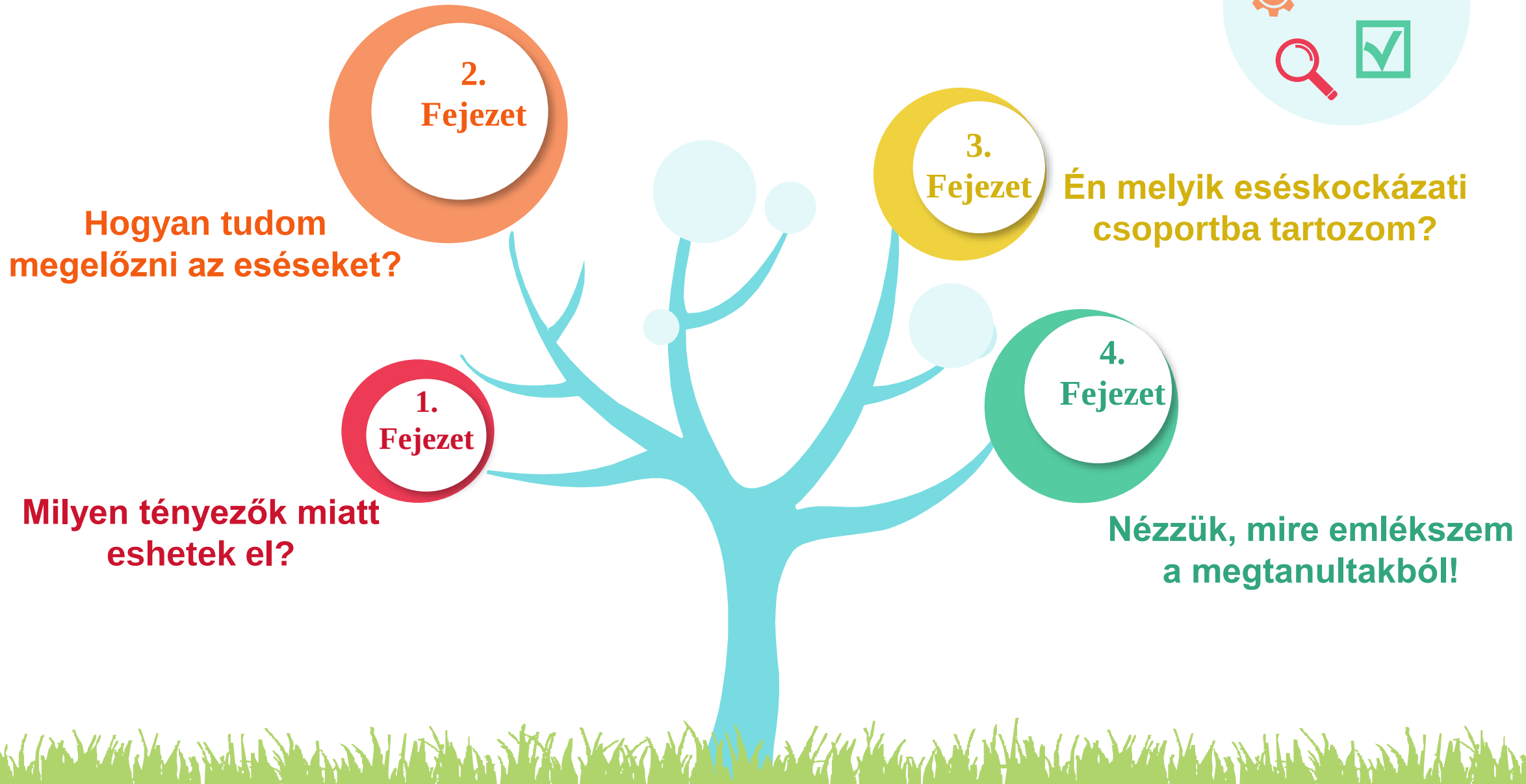
További tájékoztató füzet kidolgozásához és ennek a füzetnek az értékeléséhez nagy segítség lenne, ha a füzet elolvasása után kitöltené az Uzsoki Kórház honlapján található, 7 kérdésből álló anonim **értékelő kérdőívet**.

Az alábbi linkre kattintva elérhető a kérdőív.:

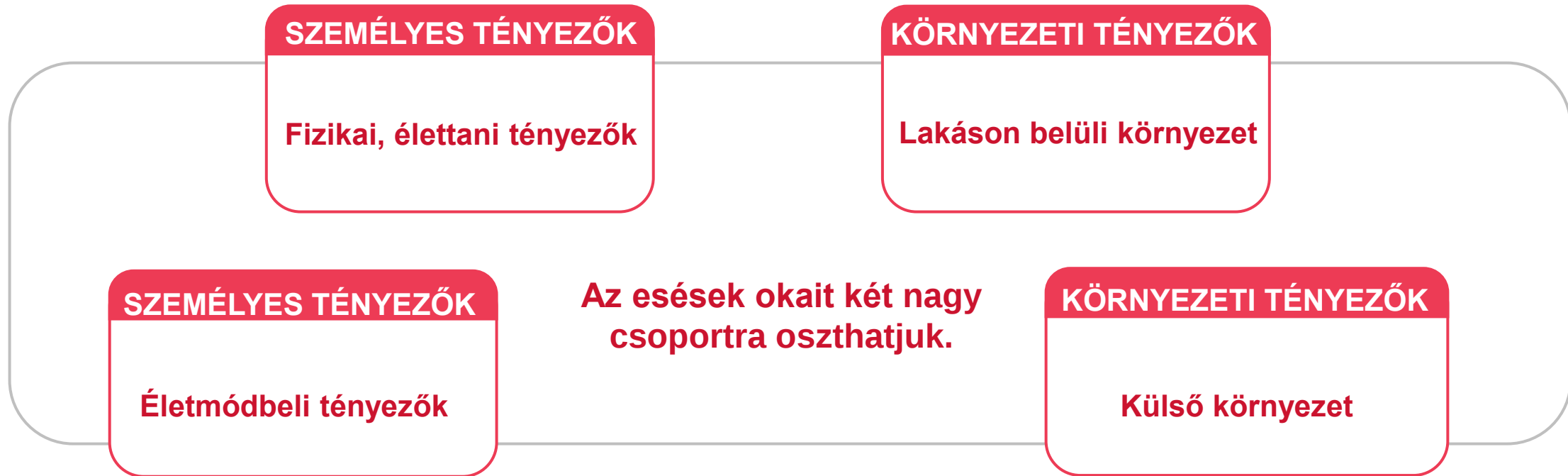
<https://forms.gle/vVMcwNFnqvCnwAhV6>

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével segíti az újabb tájékoztató füzetek összeállítását!

Miről szól ez a tájékoztató füzet?



Milyen tényezők miatt eshetek el?



Fontos!

Az elesések nem az öregedési folyamat normális velejárói!

Az emberek számos ok miatt eshetnek el, de az esetek nagy részében nem csak egy, hanem több tényező együttes hatása vezet eleséshez. Minél több a kockázati tényező, annál nagyobb az elesés valószínűsége.

A jó hír! Az esések nagy hányada megelőzhető, így idősebb korban is képesek vagyunk a függetlenségünk megőrzésére.

Milyen tényezők miatt eshetek el?



- Ülő életmód
- Egészségtelen táplálkozás
- Dohányzás
- Túlzott alkoholfogyasztás
- Többfajta gyógyszer egyidejű szedése (polifarmácia)
- Nem megfelelő szemüveg
- Nem megfelelő lábbeli
- Nem megfelelő segédeszköz-használat

Fizikai, élettani tényezők

- Életkor (magasabb életkor nagyobb kockázatot jelent)
- Gyenge fizikai kondíció, izomerő
- Rossz testtartás, egyensúlytartás
- A krónikus pl. szív-érrendszeri, mozgásszervi, idegrendszeri betegségek
- Vizelettartási probléma (inkontinencia)
- Látásproblémák
- Szellemi hanyatlással járó problémák (pl. demencia, Alzheimer kór)
- Bizonyos lelki problémák pl. depresszió, szorongás, félelem

Életmódbeli tényezők

Lakáson belüli környezet

- Szőnyeg
- Fürdőszoba kialakítása
- Ágy, matrac minősége
- Világítás
- Zsúfoltság

Külső környezet

- Járda minősége
- Közvilágítás
- Időjárási körülmények

Fontos!

A fenti tényezők közül minél többet megszüntetünk, annál nagyobb eséllyel tudjuk megelőzni az elesést, csökkenteni a sérülések mértékét.



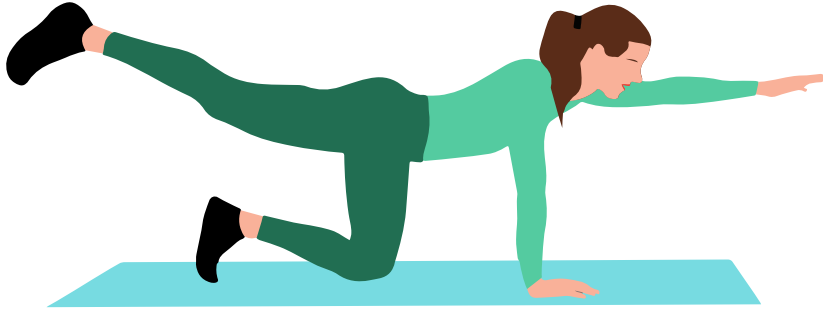
Hogyan tudom megelőzni az eséseket?



Fontos!

Az eséseket okozó tényezők felmérése és megértése segít megtalálni a legjobb megoldást az adott problémára. Minél több eséskockázati tényezőt (lásd előző fejezet) kiiktatunk, annál kisebb lesz az elesés valószínűsége.

Fizikai kondíció, izomerő, egyensúlytartás fejlesztése



A **rendszeres fizikai aktivitásnak** nagy szerepe van az általános fizikai és lelki kondíciónk megtartásában. Jó hatással van a szív-érrendszerünkre, a tüdőre, táplálja az ízületeket, izmokat, megerősíti a csontokat, javítja a memóriát, jobb lesz tőle a hangulatunk, az alvásminőségünk.

Egyszerűen jobban érezzük magunkat.

Az ajánlott fizikai aktivitás mértéke a közepesen megerőltető mozgásformák esetén (pl. úszás, gyaloglás, gyógytorna): **heti 150 perc**. Például heti 5 alkalommal 30 perc.

Ugyanakkor az **esések megelőzéséhez**, megfelelő mennyiségű és minőségű izomerősítő (törzsizom, combizom) és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok rendszeres végzésére van szükség. Az erős és rugalmas izomzat, a jó testtartás és egyensúlytartás növeli a járásbiztonságot. Ezek beépíthetők más edzésformákba, vagy önmagukban is végezhetők. Az egyénre szabott pontos mozgásprogram felépítéséhez érdemes szakemberrel, pl. gyógytornásszal konzultálni. Ez különösen fontos abban az esetben, ha egyéb krónikus betegsége is van (pl. szívbetegség, csonttritkulás), mert ezek befolyásolják az esésmegelőző program összeállítását.

Érdemes olyan mozgásformát választani, amit a szabadban is tudunk végezni, így a napfény D-vitamin termelést serkentő hatása is érvényesül. **Az erős csontozat megtartásához szükséges kalcium felszívódását segíti a D-vitamin.**

Fontos!

A hétköznapi rendszeresen végzett testmozgás és a célzott esésmegelőzést szolgáló gyakorlat két **különböző mozgásforma**.



Vizelettartási probléma (inkontinencia) kezelése

Az inkontinenciáknak több formája és súlyossági foka létezik, de a tünetek csökkentésében valamennyi esetben hasznos lehet az **intimtorna**.

Fontos!

Csak a helyesen kivitelezett intimtornától várhatunk eredményt!

- Ezért a feladatok elsajátításához mindig kérjük szakember segítségét!
- A már megtanult gyakorlatokat építsük be a napi rutinunkba, és végezzük rendszeresen!

Esésmegelőzés szempontjából fontos még az ütemezett vécé használat.

- Figyeljük meg, hogy milyen időközönként kell vécére mennünk, és ehhez igazodva időben induljunk el!
- A folyadékfogyasztást igazítsuk a tervezett lefekvés időpontjához!
- Ha biztonságosabbnak érezzük, akkor használjunk éjszakára pelenkanadrágot!



Látásproblémák kezelése

A látásunk segítségével nemcsak tájékozódunk, meglátjuk az akadályokat, hanem a térérzékelésben és egyensúlyunk megtartásában is fontos szerepet játszik.

Fontos!

Fordítsunk figyelmet a szemünk egészségére!

- Legalább kétevente ellenőriztessük a látásunkat.
- A megfelelő (szakember által készített) szemüveget viseljünk.

Segítsünk a szemünknek!

- A megfelelő megvilágítással. Például, olvasásnál használjunk irányított fényű lámpát (olvasólámpát), a gyakran használt helyiségek legyenek jól megvilágítottak.
- A rendszeresen végzett nyak-váll és szemtornával, ami segít a szemmozgató izmok rugalmasságának, erejének megőrzésében.



Megfelelő segédeszköz használat

A járásbiztonság növelésére, vagy műtétek utáni tehermentesítésre többféle segédeszköz is létezik (pl. járóbot, járókeret, mankó, rollátor). Ezek az eszközök különböző mértékű támasztékot adnak.

Fontos!

A megfelelő segédeszköz kiválasztásához, beállításához kérje gyógytornász segítségét!

- Rosszabb egyensúlynál nagyobb támasztékot adó eszközt kell választani.
- Ha javul az egyensúlyunk, vagy már nem kell tehermentesíteni a műtött végtagot, akkor váltani kell egy másik segédeszközre.
- Mindig pontosan beállított eszközt használjunk!
- Sérült, hibás eszköz használata növeli az eséskockázatot!



Gyógyszerhasználat felülvizsgálata

Fontos!

- Bizonyos gyógyszerek növelhetik az elesés kockázatát. Például az altatók, nyugtatók, erős fájdalomcsillapítók, vérnyomáscsökkentők. Ez különösen érvényes, ha valaki 4 vagy annál több különböző gyógyszert szed naponta.
- Mindig tájékoztassa a kezelőorvosát a recept nélkül kapható gyógynövény alapú készítmények, táplálékkiegészítők szedéséről, mert azok módosíthatják a gyógyszerek hatását.
- Kérje meg a háziorvosát, hogy legalább évente egyszer ellenőrizze minden gyógyszerét, így csak azt a gyógyszert fogja szedni, amire valóban szüksége van.



Megfelelő lábbeli viselése



Fontos!

A stabil állás, járás egyik alapfeltétele a megfelelő cipő.

Milyen a jó cipő?

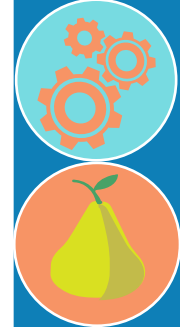
- Természetes, jól szellőző, puha anyagból készült.
- Megfelelő a mérete, jól tartja a lábat.
- Kellően széles az elülső rész, hogy a lábujjak kényelmesen elférjenek.
- Lapos csúszásgátló a talp és széles alacsony a sarok.
- A cipőfűző, tépőzár vagy a csat segíti a kellően szoros rögzítést.
- Megkönnyíti a cipő felvételét a hosszú cipőkanál használata.
- A jó cipő mellett **fontos a láb köröm- és bőrápolása is!**

Egészséges életmód kialakítása

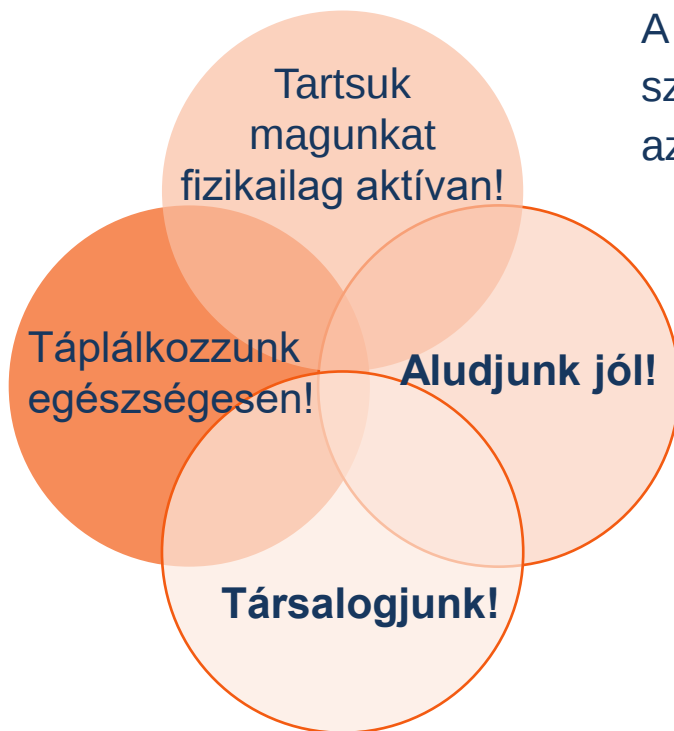
A fizikai aktivitás, a rendszeres mozgás fontosságáról a *Fizikai kondíció, izomerő, egyensúlytartás fejlesztése* részben már esett szó (7.oldal).



- A kiegyensúlyozott táplálkozás és folyadékbevitel azt jelenti, hogy minőség és mennyiség szempontjából is megfelelő. Az energia, a tápanyagok és a vitaminok fogyasztása a kornak, nemnek, fizikai állapotnak, megfelelő.
- Így képesek vagyunk megtartani a normál testsúlyunkat és elegendő életerőnk lesz az aktív élethez.
- A helyes étrend, ételkészítési módosítások megtervezéséhez, ha szükséges kérjük dietetikus segítségét!
- Az alkohol fogyasztása kerülendő, ha valamilyen gyógyszert kell szednie.
- Ne dohányozzunk! Soha nem késő leszokni! A leszokást támogató lehetőségekről érdemes a Tüdőgyógyászati Rendelésen érdeklődni.



Egészséges életmód kialakítása



A megfelelő minőségű és mennyiségű alvás egy nagyon fontos eleme a testi, szellemi regenerálódásunknak. Ugyanakkor az altatók, nyugtatók szedése növeli az eséskockázatot, ezért **próbáljuk más módon támogatni a minőségi alvást.**

- Töltsünk minél több időt a szabadlevegőn. A napfény támogatja a saját biológiai óránk szabályos működését, így nappal éberek leszünk, éjszaka tudunk aludni.
 - Fontos a megfelelő környezet: csendes, hűvös, elsötétített hálószoba. Az ágy mellett elérhető helyen legyen lámpa, ha éjszaka fel kell kelni, akkor felkapcsolhassuk.
 - A jó ágymatrac megfelelően alátámasztja a gerincet így ellazulhatnak a törzsizmok.
 - Próbáljunk kialakítani egy saját alvás-ébrenlét ritmust és attól lehetőleg ne térjünk el. Például este 9 órakor fekszünk le és reggel 6 órakor kelünk fel.
 - Az egészséges étrend és a rendszeres testmozgás a jó alvást is támogatja.
 - A különböző relaxációs módszerek is segítenek az elalváshoz szükséges nyugalom elérésében.
- Keressük a lehetőséget a kortársakkal közös kirándulásra, tanulásra, szórakozásra, mozgásra!
 - A társas együttlét, a társas kapcsolatok ápolása, segít megőrizni a vitalitásunkat, támogatja akár új dolgok megtanulását, javítja az életminőségünket.



Hogyan tudom megelőzni az eséseket?

Fontos!

Biztonságos környezet a lakáson belül és kívül.

Lakáson belüli környezet

Ön szerint a jobb oldali képen hány olyan tényező van, aminek a megszüntetésével csökkenthetjük az elesés kockázatát?

Külső környezet

- Gondoskodjunk a megfelelő külső világításról, a lépcső, járdaburkolatáról. Ha szükséges hívjunk szakembert az aktuális javítások elvégzéséhez.
- Mielőtt elindulnánk otthonról, tájékozódjunk az időjárási feltételekről. Ha csúszós, havas az út, vagy nem látunk jól a délutáni szürkületben, akkor inkább ne induljunk el.
- Rakjuk át a programunkat egy olyan időpontra, amikor már biztonságosabb a környezet, vagy kérjünk segítséget pl. a bevásárláshoz.





Én melyik eséskockázati csoportba tartozom?

Fontos! Kis változtatással is nagy eredményt érhetünk el!

Mindezt három lépésben



1. lépés: Végezzünk egy helyzetfelmérést!

Az évek előrehaladtával testünk folyamatosan változik. A külsőnket érintő eltéréseket azonnal látjuk, de az egyensúlytartásunkat, járásstabilitásunkat befolyásoló belső folyamatokat már nehezebben tudjuk megítélni.

A következő kérdőív segítségével mindenki felmérheti a saját eséskockázati szintjét.



Eséskockázat felmérő kérdőív

Karikázza be az „Igen” vagy a „Nem” választ az alábbi állításoknál!

1.	Igen (2)	Nem (0)	Elestem az elmúlt évben.
2.	Igen (2)	Nem (0)	A biztonságos közlekedéshez használok valamilyen segédeszközt (pl. járóbot, rollátor, járókeret, mankó), vagy javaslatot kaptam a használatukra vonatkozóan.
3.	Igen (1)	Nem (0)	Néha bizonytalannak érzem magam járás közben.
4.	Igen (1)	Nem (0)	Lakáson belül a bútorokba kapaszkodva közlekedek.
5.	Igen (1)	Nem (0)	Aggódok, hogy elesek.
6.	Igen (1)	Nem (0)	Ülésből történő felállásnál a kezeimmel kell feltolnom magam.
7.	Igen (1)	Nem (0)	Van egy kis gondom a járdaszegélyre való fellépéssel.
8.	Igen (1)	Nem (0)	Gyakran kell rohannom a vécére.
9.	Igen (1)	Nem (0)	Érzészavar van a lábamban.
10.	Igen (1)	Nem (0)	Olyan gyógyszert szedek, amitől néha kábának vagy a szokásosnál fáradtabbnak érzem magam.
11.	Igen (1)	Nem (0)	Altatót, vagy hangulatjavító gyógyszert szedek.
12.	Igen (1)	Nem (0)	Gyakran érzem magam szomorúnak vagy depressziósnak.
<u>Összesen:</u>			Adja össze az egyes „Igen” válaszok számát! Ha 4, vagy annál több pontot szerzett, fennállhat az elesés veszélye. Ebben az esetben érdemes konzultálnia a háziorvosával!



Milyen személyes és külső tényezők vannak az életemben, amik növelik az esések kockázatát?

SZEMÉLYES TÉNYEZŐK

Fizikai, élettani tényezők	Életmódbeli tényezők

KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

Lakáson belüli környezet	Külső környezet

A fenti táblázat segít rendszerezni a különböző eséskockázati tényezőket.

Próbáljuk valamennyit összegyűjteni és lejegyezni, mert ez lesz a kiindulópontja a változtatások megtervezésének!



2. lépés: Tervezzük meg a szükséges változtatásokat!



Fontos!

A felmért összes eséskockázati tényezőnél külön-külön vegyük végig:

- Milyen pozitív eredményt várok a változtatástól?
- Hogyan tudom megszüntetni, vagy csökkenteni a hatását?
- Milyen eszközök, tudás, segítség áll már most is ehhez rendelkezésre?
- Milyen eszközt, tudást, segítséget kell még hozzá megszereznem?
- Milyen ütemezés szerint fogom csinálni?

3.lépés: Kezdjük el a tervezett változtatások gyakorlati megvalósítását



Fontos!

Tudnunk kell, hogy a változás sikeréhez **elköteleződésre és kitartásra van szükség**, de lépcsről lépcsre haladva képesek vagyunk még idősebb korban is megújulni és fejlődni.

Néhány tipp a sikeres változtatáshoz:

- Kapcsoljunk a tervezett változtatáshoz egyéb pozitív célt is! Például: azért szeretnék erősebb izmokat, hogy újra tudjak az erdőben kirándulni.
- Nézzük meg, hogy a tervezett változtatásról nekünk mi a saját elképzelésünk, véleményünk és azt vessük össze a most tanultakkal. Minél közelebb van egymáshoz a realitás és az elvárásunk, annál nagyobb esély van a sikerre.
- Keressünk társakat a tervezett változtatáshoz! Egy csoport húzóereje segít fenntartani a kitartást.
- Legyünk érdeklődőek, kíváncsiak! Az új dolgok elsajátítása, megtanulása, a fizikai és mentális kondíciókat is képes fejleszteni.





Gyakorlati alkalmazás

Példa a változtatások gyakorlati alkalmazására

Feladat	Személyes cél	Egyszeri vagy rendszerességet igénylő feladat?	Mit tehetek?	Egyedül vagy társaságban?	Kitől kérhetek segítséget?
izomerősítés	túrázás a Pilisben	heti 2x fél óra	eljárok tornára	barátnőmmel	gyógytornász



Tipp! Érdemes naplót vezetni az új tevékenységekről addig, amíg szokássá nem válnak.

Nézzük, mire emlékszem a megtanultakból!



Kvíz kérdések a „Csak talpraesetten !” tájékoztató füzet anyagából

1.	Milyen típusú gyakorlatok végzése javasolt az esésmegelőzésre?	a) izomerősítő és egyensúlyfejlesztő gyakorlatok b) víz alatti torna
2.	Hol történik a legtöbb elesés?	a) házon belül b) az utcán
3.	A 65 évnél idősebbek számára heti hány perces fizikai aktivitás javasolt?	a) heti 60 perc b) heti 150 perc
4.	Az elesés milyen hatással lehet az idős ember lelkiállapotára?	a) Kifejezetten jó hatással jár, a következő esést már magabiztosabban tudja kezelni. b) Félelmet és bizonytalanságot kelt, ami tovább csökkenti a fizikai aktivitást, rontja az életminőséget
5.	Melyik vitamin segíti a kalcium felszívódását, ami az erős csontozat megtartásához szükséges?	a) C-vitamin b) D-vitamin
6.	Mit lehet tenni az esések megelőzése érdekében?	a) Fel kell mérni és csökkenteni az esést okozó tényezőket. b) Nem kell csinálni semmit.
7.	Az alábbi két műtét közül melyik csökkenti az elesés kockázatát?	a) csípő protézis beültetés b) szürkehályog szemműtét
8.	Mi a teendő, ha bizonytalannak érzi magát járás közben?	a) Megfelelő járási segédeszköz használata, mert az növeli a járásbiztonságot. b) Legyen fizikailag kevésbé aktív, ne menjen ki az utcára.
9.	Mit kell tenni akkor, ha az ágyból felkelésnél szédülést érez?	a) Nincs vele teendő, bátran elindulhat. b) Felállás előtt üldögéljen 1-2 percet az ágy szélén, hogy a vérnyomása alkalmazkodni tudjon a megváltozott testhelyezethez.
10.	Fontos-e a megfelelő lábbeli viselése az esések megelőzése szempontjából?	a) Igen, mert a kényelmes, jól illeszkedő lábbeli stabilitást, biztonságot ad a lábnak, így támogatja az egyensúlytartást. b) Nem lényeges, mert nincs köze az esésekhez

Reméljük, hogy az esésmegelőzésről szóló tájékoztató füzetünkben az Ön számára is volt néhány hasznos tanács, ötlet, információ!

A füzet nyomtatóbarát változata szintén elérhető a kórház honlapján.

<https://www.uzsoki.hu/csak-talpraesetten-nyomtatobarat-tajekoztato>

Ne feledje!

Önnek csak néhány perc, de nekünk nagy segítség, ha kitölti a kórház honlapján található 7 kérdésből álló

anonim (nem tartalmaz olyan kérdést, ami a válaszadó személyének beazonosítására alkalmas lenne) **értékelő kérdőívet**.

Az alábbi linkre kattintva elérhető a kérdőív.:

<https://forms.gle/vVMcwNFngvCnwAhV6>

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével segíti az újabb tájékoztató füzetek összeállítását!

