

Preprečevanje funkcionalnega pešanja in krhkosti pri starostnikih

Prioriteta Evropskega partnerstva za inovacije za aktivno in zdravo staranje (EIP AHA)

KAJ JE STAROSTNA KRHKOST?



- Starostna krhkost je pojav pri procesu staranja, ki opisuje stanje »omejenih funkcijskih rezerv« ali »nezmožnost ustreznih odzivov ob stresnih situacijah«.
- Starostna krhkost je izziv socialnega in zdravstvenega varstva znotraj Evropske skupnosti.
- Starostno krhkost povezujemo s povečanimi tveganji za:



PEŠANJE TELESNIH ZMOGLJIVOSTI
Otežene telesne zmogljivosti, ki lahko vodijo tudi do invalidnosti, na primer oteženo stanje, vzdrževanje ravnotežja in hoja.



PEŠANJE FUNKCIONALNIH ZMOGLJIVOSTI
Nezmožnost vključevanja v dejavnosti, ki so poglavitve ali zaželeno za vsakodnevno življenje, kar lahko vodi v izgubo neodvisnosti.



PEŠANJE KOGNITIVNIH ZMOGLJIVOSTI
Poslabšanje možganskih zmogljivosti, ki lahko vodijo do delirija, izgube spomina in težav z jezikom, razmišljanjem ter presojo.

Tveganja za padce, nezmožnost gibanja, invalidnost, hospitalizacija in smrt se povečajo glede na ranljivost posameznika.

K STAROSTNI KRHKOSTI JE TREBA PRISTOPITI NA RAZLIČNE NAČINE



SOCIALNI VIDIK

Za preprečevanje osamljenosti in izolacije starejših krhkih oseb je potreben boljši socialni in urbani pristop.



RAZISKOVALNI VIDIK

Za naše boljše razumevanje je potrebno nadaljnje delo.



KLINIČNI VIDIK

Veliko lahko storimo za to, da preprečimo težave, povezane s staranjem, ali da pomagamo ljudem, da s temi težavami živijo boljše, ohranijo svojo neodvisnost in se izognejo potrebam po zdravstveni oskrbi.

STAROSTNA KRHKOST IN LJUDJE

PREJ

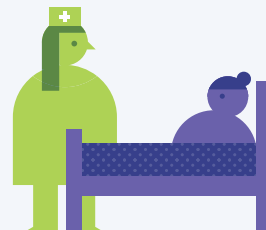
ZDAJ

IZREDNO KRHKI



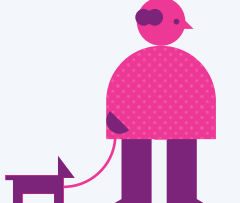
Wendy, 85 let

- do sredine svojih petdesetih let se je redno ukvarjala s športom,
- po upokojitvi je občasno pazila svoje vnuke,
- pred tremi leti so pri njej odkrili obolenje jeter,



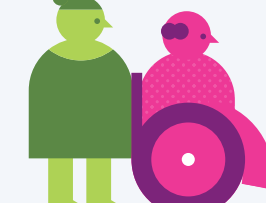
- pred dvema mesecema se je preselila k hčerki in je popolnoma odvisna od nje,
- ima težave s kratkoročnim spominom,
- potrebuje podporo s strani zdravnikov in patronažne sestre,
- približuje se koncu svojega življenja.

ZELO KRHKI



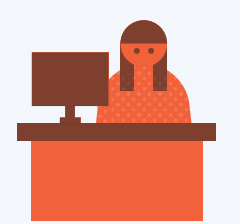
João, 74 let

- upokojeni gradbeni delavec,
- včasih je sprehajal svojega psa trikrat na dan,
- v zadnjih desetih letih je imel različne zdravstvene težave,
- v zadnjem letu je bil sprejet v bolnišnico zaradi akutne astme in drugič zaradi operacije kolena,



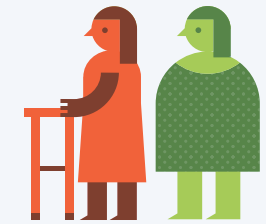
- živi s svojo 65-letno ženo,
- potrebuje osebno nego,
- zadnjih nekaj mesecev je njegovo stanje stabilno in redno jemlje zdravila.

DOKAJ KRHKI



María, 83 let

- zaposlena kot tajnica do svojega 60. leta,
- vsak dan je hodila 30 minut do delovnega mesta,
- strastna ljubiteljica križank,



- živi s svojo 55-letno hčerko,
- nima nobenih znanih bolezni in ne jemlje nobenih zdravil,
- v zadnjih šestih mesecih je nenačrtovano izgubila težo zaradi okrevanja po pljučnici,
- hčerka ji pomaga pri oblačenju, vsakodnevni opravilih in pripravi obrokov.

RAHALO KRHKI



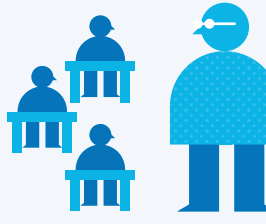
Lisbeth, 78 let

- pred 50 leti se je poročila in zatem skrbela za hišo in družino,
- pred osmimi leti ji je umrl mož, od tedaj živi sama,
- imela je 2 mački,



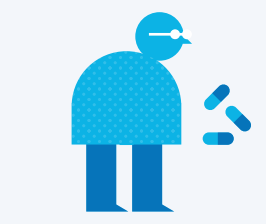
- hčerka in vnuki jo obiščejo enkrat na mesec,
- pozablja nedavne dogodke in potrebuje pomoč pri upravljanju z denarjem in jemanjem zdravil,
- počuti se utrujeno in si ne more več pripravljati obrokov,
- je pod skrbnim nadzorom družinskega zdravnika in patronažnih sester.

RANLJIVI



Walter, 68 let

- univerzitetni profesor, ki se je upokojil pred tremi leti,
- pred letom dni mu je umrla žena, od tedaj živi sam,
- v zadnjih mesecih je dvakrat padel, pri tem ni utrpel hujših posledic,



- vsakodnevno življenje mu otežujeta oslabljen vid in sluh,
- pripravlja si svoje obroke, hodi na sprehode, ne potrebuje pomoči pri osebni higieni in oblačenju,
- jemlje zdravila za bolezni srca in ožilja.

KAKO PRISTOPAMO K PROBLEMATIKI STAROSTNE KRHKOSTI?

Evropsko partnerstvo za inovacije za aktivno in zdravo staranje (EIP AHA) podpira javne in zasebne akterje v Evropski uniji, ki prispevajo k preprečevanju starostne krhkosti z:

OZAVEŠČANJE IN INFORMIRANJE
kampanje s področja starostne krhkosti za oblikovalce politik, zaposlene v zdravstvenem in socialnem varstvu ter pomembne akterje

RAZISKOVANJE
za boljše razumevanje vprašanj, kot so:

- ✓ Kaj je razlika med starostno krhkostjo in staranjem?
- ✓ Kakšna je povezava med starostno krhkostjo in kroničnimi obolenji?
- ✓ Kaj so dejavniki starostne krhkosti? Kako lahko prepoznamo osrednje sestavne dele starostne krhkosti (pešanje kognitivnih in funkcionalnih zmogljivosti)?
- ✓ Kakšna je vloga telesne dejavnosti in ustreznih prehrane pri preprečevanju in izboljševanju starostne krhkosti?



STAROSTNA KRHKOST

UKREPI PREPREČEVANJA
za pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravja in neodvisnosti ter v izogib potrebam po zdravstveni oskrbi (npr. promocija programov ustrezne prehrane in telesne dejavnosti)

USPOSABLJANJE IN OSVEŽEVANJE SPRETNOSTI (CV) STROKOVNJAKOV V ZDRAVSTVENEM VARSTVU
za ustrezno prilagajanje izpizov starajoče se družbe

INOVATIVNA ORGANIZACIJA STORITEV
vključno z multidisciplinarnim pristopom

PREPOZNAVANJE NAJBOLJ OGRŔOŽENIH POSAMEZNIKOV
na podlagi zdravstvenega profila pacienta (npr. presejalni testi, zgodnje prepoznavanje dejavnikov tveganja, metode stratifikacije)

IZID TAKIH UKREPOV BI BILO VSE VEČ OSEB, KOT SO ...

Guillaume, 78 let



- živi s svojo ženo, je krepak in motiviran,
- redno telovadi in namerava se udeležiti dobrodelnega polmaratona,
- skrbi za vrt in hišo,
- redno jemlje zdravila za visok krvni pritisk.

Stefania, 69 let



- živi s svojim 79-letnim bratom, ki ima kronično obolenje,
- počuti se zdravo in motivirano,
- nima zdravstvenih težav in se udeležuje letnih pregledov pri zdravniku,
- redno hoda in gre vsako popoldne na dolge sprehode,
- skrbi za hišo in svojega brata.

Diana, 75 let



- živi s svojim možem in njegovo sestro, kuha in skrbi za hišo,
- počuti se zdravo in motivirano, občasno pazi vnuku,
- redno hodi na sprehode in v kino s svojimi prijatelji,
- ima sladkorno bolezen in skrbi za pravilno prehrano.

Evropsko partnerstvo za inovacije za aktivno in zdravo staranje (EIP AHA), ki deluje od leta 2012, združuje deležnike na evropski, nacionalni in regionalni ravni iz javnega in zasebnega sektorja na področju različnih politik. Med seboj si izmenjujejo strokovno znanje skupnih interesov ter sodelujejo v dejavnostih in projektih za iskanje inovativnih rešitev za potrebe starajočega se prebivalstva.

Akcijska skupina za preprečevanje starostne krhkosti deluje v okviru EIP AHA ter si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja in zdravja starejših oseb, tako da spodbuja boljše razumevanje preprečevanja starostne krhkosti in ukrepov za lajšanje težav starostnikov.

<https://webgate.ec.europa.eu/eipaha/>

