

Analiza przyczyn, częstotliwości oraz profilaktyki upadków wśród mieszkańców Białegostoku w wieku podeszłym

Analysis of causes, frequencies and prevention of falls among the elderly inhabitants of Białystok

Patrycja Aleksandra Ejsmont¹, Mateusz Cybulski², Anna Hryniewicz³,
Elżbieta Krajewska-Kułak²

¹ absolwentka kierunku Fizjoterapia II stopnia, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Polska

² Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Polska

³ Klinika Rehabilitacji, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Polska

Streszczenie

Wstęp. Ze starością nieodzownie wiąże się występowanie wieloprzyczynowych, przewlekłych zaburzeń, nazywanych wielkimi zespołami geriatrycznymi, wpływających negatywnie na funkcjonowanie seniorów, ograniczając ich samodzielność i zdolność do samoopieki. Jeden z nich stanowią zaburzenia lokomocji i upadki. **Cel pracy.** Określenie przyczyn, częstotliwości oraz metod zapobiegania upadkom wśród mieszkańców Białegostoku po 60 roku życia. **Material i metody.** Badania przeprowadzono w grupie 120 osób – 40 mieszkańców Domu Pomocy Społecznej (DPS) w Białymstoku oraz 80 słuchaczy uniwersytetów działających na Wydziale Nauk o Zdrowiu UMB: Uniwersytetu Zdrowego Seniora i Uniwersytetu Profilaktyki Psychogeriatrycznej. Wykorzystaną metodą badawczą była metoda sondażu diagnostycznego, a narzędziem badawczym – autorski kwestionariusz ankiety, sporządzony na potrzeby niniejszej pracy. **Wyniki.** Osoby z uniwersytetów senioralnych uważały się za bardziej aktywne na co dzień niż ich rówieśnicy z DPS. Najczęstszą formą aktywnego spędzania czasu w obu grupach było spacerowanie (76,25% – uniwersytety i 70% – DPS). Seniorzy z DPS częściej upadali w swoich mieszkaniach, natomiast osoby uczęszczające na uniwersytety senioralne – na zewnątrz. Ponad połowa osób w wieku podeszłym stosowała metody prewencji upadków, a 3/4 osób podejmujących działania profilaktyczne uważało je za skuteczne. **Wnioski.** Badania wykazały, że osoby w wieku starszym powinny być edukowane o prozdrowotnym wpływie aktywności ruchowej oraz jej roli w zapobieganiu upadkom i jak najdłuższemu zachowaniu ogólnej sprawności funkcjonalnej. Większość seniorów była świadoma powagi problemu i konsekwencji wynikających z upadków, co przejawiało się stosowaniem przez nich działań profilaktycznych. Mieszkańcy DPS powinni w celu zminimalizowania ryzyka upadków w środowisku domowym dostosować swoje otoczenie poprzez zakup odpowiednich udogodnień bądź przemeblowanie mieszkania. (Gerontol Pol 2019; 27; 132-143)

Słowa kluczowe: dom pomocy społecznej, osoby starsze, upadki, uniwersytet trzeciego wieku

Abstract

Introduction. Elderly age is associated with the occurrence of multiple chronic disorders, which are referred to as large geriatric syndromes. They affect negatively the functioning of seniors, limiting their independence and ability to self-care. Locomotion disorders and falls are the two of such problems. **Aim.** The study aimed to assess causes, frequency and prevention of falls among the elderly inhabitants of Białystok above the age of 60. **Material and methods.** The research was carried out in the group of 120 people, including 40 residents of the nursing care facility in Białystok and 80 students of universities operating at the Faculty of Health Sciences of the Medical University of Białystok: the University of Healthy Senior and the University of Psychogeriatric Prophylaxis. A diagnostic survey was the main research method, and the research tool, the author's questionnaire, was drawn up specifically for the purposes of this work. **Results.** People from senior universities considered themselves more active every day than their peers from the nursing home. Walking was the most common form of active leisure in both groups (76.25% – universities and 70% – nursing home). Seniors from the nursing care facility in Białystok more often fell in their dwellings, while people who attended senior universities – outside. More than half of the elderly people applied methods for preventing falls, and 3/4 people who took preventive measures

Adres do korespondencji: ✉ Mateusz Cybulski; Zakład Zintegrowanej Opieki Medycznej; Uniwersytet Medyczny w Białymstoku; ul. Marii Skłodowskiej-Curie 7a, 15-096 Białystok ☎ (+48 85) 686 51 08 📧 mateusz.cybulski@umb.edu.pl

*considered them to be effective. **Conclusions.** Studies have shown that older people should be educated on the pro-health effects of physical activity and its role in preventing falls and maintaining the overall functional fitness for as long as possible. Most seniors were aware of the seriousness of the problem and consequences resulting from falls, which is manifested by the use of preventive activities. Residents of the nursing home should adjust their surroundings by purchasing appropriate facilities or rearranging their flats in order to minimize the risk of falls in the home environment. (Gerontol Pol 2019; 27; 132-143)*

Key words: *nursing care facility, elderly people, falls, university of the third age*