

## ПРИЧИНИ ЗА ПАДАНИЯТА СРЕД ВЪЗРАСТНИТЕ И ТЯХНАТА ПРЕВЕНЦИЯ ОТ ГЛЕДНА ТОЧКА НА ЕРГОТЕРАПИЯТА

**Соня К. Ненчева**

Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ гр. Бургас,  
Факултет Обществено здраве и здравни грижи,  
Катедра Рехабилитационна и морска медицина  
e-mail: s\_nencheva@yahoo.co.uk

**Резюме:** Паданията се определят като една от водещите причини за травми сред възрастните и стари хора. Всяка секунда и всеки ден в Америка възрастни хора падат, а на всеки 20 минути умират от падане. Смъртността, последица от падания, нараства драматично всяка година. Целта е да се проучат причините за паданията сред изследвания контингент и нагласите за превенция на повторни падания. Материал и методи: изследвани са 31 пациенти, настанени в отделения по ортопедия и травматология, гр. Бургас. Използван е социологичен метод – стандартно интервю, като за целта е съставен въпросник, документален метод – проучени са медицински документи и статистически метод – с помощта на SPSS 19. Резултати: преобладават паданията в резултат на подхлъзване (51,61%±8,98). Най-чести са фрактурите на долен крайник (67,74%±8,40), което съвпада с подобни проучвания. Голяма част от изследваните не са мислили за промяна в околната среда (45,16%±8,94), а 16,13%±6,61 изобщо не искат такава. По-малко от една четвърт имат желание да се включат в програми за превенция (22,58%±7,51). Изводи: околната среда на възрастния човек е от особено значение за неговата сигурност. Промените в заобикалящата среда и превенцията на паданията, от гледна точка на ерготерапията, са много съществени за предотвратяване на повторни падания и свързаните с тях ограничения в дейностите от ежедневието, продуктивността, свободните занимания и хобитата, социалната изолация и не на последно място – качеството на живот.

**Ключови думи:** Падания, травми, възрастни хора, превенция, промоция на здравето

## STUDY OF THE CAUSES OF FALLS AMONG ADULTS IN HOSPITAL AND ATTITUDES FOR THE PREVENTION OF FALLS FROM THE POINT OF VIEW OF OCCUPATIONAL THERAPY

**Sonya K. Nencheva**

Department of Rehabilitation and Maritime Medicine,  
Faculty of Public Health and Health Care,  
University “Prof. dr Asen Zlatarov” of Burgas  
e-mail: s\_nencheva@yahoo.co.uk

**Abstract:** Falls are defined as one of the leading causes of injuries among the elderly. Every second and every day in America, older people fall, and every 20 minutes they die from falling. Mortality due to falls is rising dramatically every year. Aim: to study the causes of falls among the studied contingent and the attitudes for prevention of repeated falls. Material and methods: 31 patients accommodated in orthopedics and traumatology wards, Burgas were studied. A sociological method was used - a standard interview, for which a questionnaire was compiled, a documentary method - medical documents and a statistical method were studied - with the help of SPSS 19.

*Results: slips due to slipping predominate (51.61% ± 8.98). Lower limb fractures are the most common (67.74% ± 8.40), which coincides with similar studies. Most of the respondents did not think about a change in the environment (45.16% ± 8.94), and 16.13% ± 6.61 do not want one at all. Less than a quarter are willing to participate in prevention programs (22.58% ± 7.51). Conclusion: the environment of the elderly person is of particular importance for his safety. Changes in our environment and fall prevention, from the point of view of occupational therapy, are very important for the prevention of recurrences and related limitations in activities of daily living, productivity, leisure activities and hobbies, social isolation and not last place - the quality of life.*

**Key words:** Falls, injuries, elderly people, fall prevention, health promotion

## 1. Въведение

Високата честота на паданията се определя като една от водещите причини за травми сред възрастните и стари хора. Това се свързва с намалените възможности на двигателната система като цяло сред тази възрастова група. Паданията са най-честата причина за необходимостта от грижи при възрастните. В тази насока са изследвани пациенти, настанени в две отделения по ортопедия и травматология на територията на гр. Бургас.

Всяка секунда и всеки ден в Америка възрастни хора падат, а на всеки 20 минути умират от падане. [2] Смъртността, последица от падания, нараства драматично всяка година. [1]

Според направени проучвания, паданията са водеща причина за смъртност сред жените и четвърта при мъжете във възрастта между 65 и 85 г., и водеща причина при двата пола над 85 г. [3]

По литературни данни, 30% от хората над 65 г. падат внезапно, като 45% от тях са на възраст над 80 г. Паданията са една от водещите причини за травми сред възрастното население. Те са свързани с намалените възможности на двигателната система като цяло, забавеното и нерационално провеждане на импулсите, осъществяващи двигателната активност, в т. ч. изпълнението на волевите движения.

Падането се определя като състояние, при което тялото неволно се измества от по-високо в по-ниско положение, от вертикално в хоризонтално положение - спъване при ходене или от хоризонтално в хоризонтално положение - падане от леглото.

Обикновено здравите възрастни се движат по-бавно, с по-малки крачки, но с определена честота. Променя се динамиката на походката, като отклонението от центъра на тежестта намалява в предно-задна посока и се увеличава в латерална посока. При ходене се забелязва намалена екстензия в ТБС и навеждане на торса напред. Коремната мускулатура е отслабнала и тазът се наклонява напред. Всичко това се дължи на възрастовите изменения. Намаляването на мускулната маса, сила и функции могат да са толкова сериозни, че да се отразят на способността на възрастните хора да се придвижват, да изпълняват своите ДЕЖ и да ги направи зависими от други хора - 25% остават на грижите на близките си. Повторното падане прави хората неуверени, което още повече засилва неподвижността им – в 60% от случаите. Неподвижността води от своя страна до различни последици като декубитуси, контрактури, загуба на контакти, агресия, депресия. И така се заформя един порочен кръг. Най-често паданията се наблюдават сутрин, вечер или през нощта. Обикновено в банята, при ставане от сън или при лягане вечер. Статистиката сочи, че рискът при жените е по-голям, имайки предвид опасността от остеопороза. Паданията са най-честата причина за необходимостта от грижи при възрастните.

**Причините** за паданията най-общо могат да се обособят в две групи – **вътрешни** и **външни**. Към **вътрешните** спадат проблеми с очите, безсъние, тревожност, депресия, внезапна загуба на съзнание, прием на някои видове лекарства, намалена мускулна сила, нарушения в походката, остри заболявания, като инфаркт, инсулт и др. За **външни** се считат

неподходящи обувки, хлъзгави подове, неподходящо облекло, кабели по земята, осветлението, не добре подбрани помощни средства и др.

## 2. Цел

Да се проучат причините за паданията сред изследвания контингент и нагласите за превенция на повторни падания.

## 3. Задачи

1. Да се направи възрастово-полова характеристика на контингента.
2. Да се изследват причините за паданията.
3. Да се изследват нагласите за превенция и намаляване риска от падане.

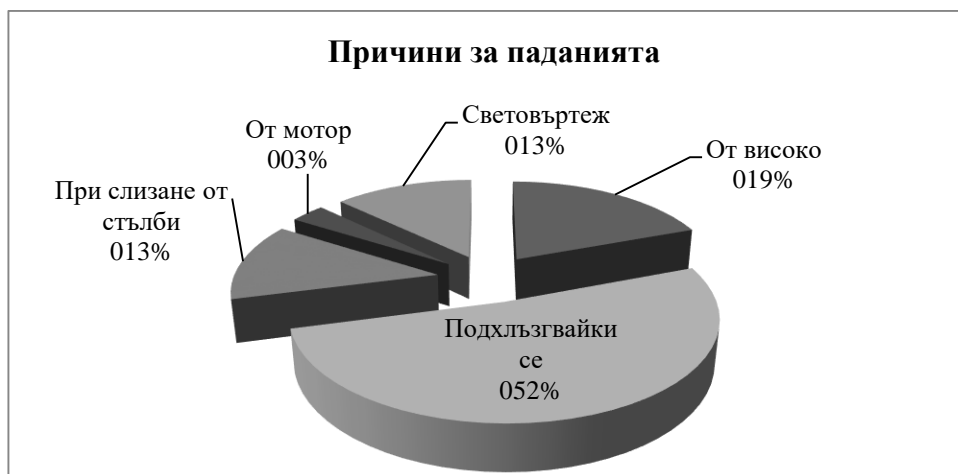
## 4. Материал и методи

Изследвани са 31 пациенти, настанени в отделенията по ортопедия и травматология на УМБАЛ Бургас и МБАЛ Бургасмед в гр. Бургас. Използван е социологичен метод – стандартно интервю, като за целта е съставен въпросник, документален метод – проучени са медицински документи и статистически метод – с помощта на SPSS 19.

## 5. Резултати и обсъждане

Пациентите са на възраст над 65 г., като най-възрастния е на 89 г.

Причините за паданията са няколко, като преобладават тези в резултат на подхлъзване (51,61%±8,98). (фиг.1)



Фиг. 1 Разпределение на контингента по причини за падане

Никой от изследваните не е използвал помощни средства, нито е предприемал превантивни мерки, свързани с евентуални падания. Още повече – никой не е предполагал, че ще падне.

Прави впечатление, че по-голямата част от изследваните са жени (64,52%±8,59), което съвпада с националната статистика. По всяка вероятност това се дължи на промените, които настъпват след менопаузата.

Регистрирани са различни фрактури: на горен крайник (ГК), на долен крайник (ДК), фрактура на таза и фрактура на скапулата. При 67,74%±8,40 от възрастните последиците от паданията са фрактури на долните крайници и мекотъканны увреди, следвани от фрактурите на горни крайници (22,58%±7,51). (фиг.2)



**Фиг. 2** Разпределение на изследваните по диагнози

Резултатите съвпадат с тези от подобни проучвания. [4] Сред фрактурите на долен крайник отново преобладава женският пол ( $61,90\% \pm 10,60$ ).

Околната среда е от особено значение за сигурността на възрастните. Според ерготерапията, голяма част от паданията се дължат на причини, свързани с домашната среда. [6]

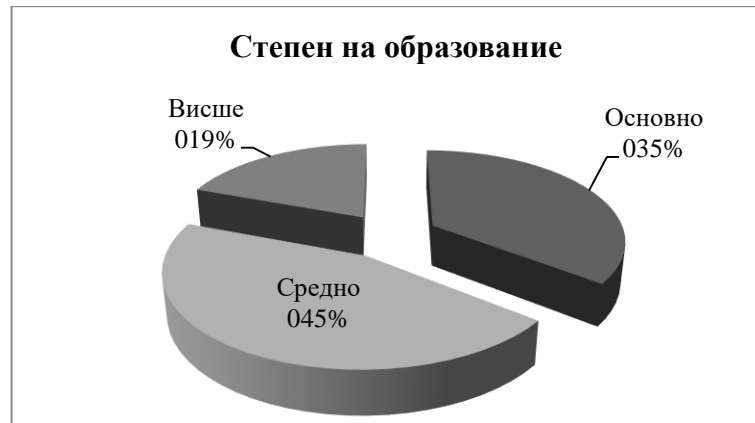
Почти половината от изследваните ( $45,16\% \pm 8,94$ ) не са мислили за промяна в средата. По-тревожен е фактът, че има участници, които изобщо не искат такава промяна ( $16,13\% \pm 6,61$ ). Възможно е да си мислят, че причината не е в средата, а се крие някъде другаде.

Рискът от падане може да бъде значително намален, извършвайки някои малки промени в дома, предшествани от оценка на опасността. Може да се направи оценка на опасността в дома, ако има съмнения, че е налице риск от падане. Освен идентифицирането на потенциални опасности, целта на оценката на опасността в дома е да изследва как действителното използване на околната среда влияе върху риска от падане. Здравен специалист (ерготерапевт) с опит в превенцията на падането може да посети дома, за да идентифицира потенциалните опасности и да даде съвети.

Без значение каква е увредата, напоследък водещо за оценка на успеха от дадена терапевтична намеса е предоставянето на данни за въздействието ѝ върху здравния статус и качеството на живот на пациента. Чрез прилагане на The EuroQol-5D е стандартизиран инструмент за генерично измерване на здравния статус, разработен от EuroQol - консорциум от изследователите в Европа. Той е приложим при различни заболявания и се състои от пет измерения (мобилност, самообслужване, обичайни дейности, болка/дискомфорт, тревожност/депресия). [5]

За доброто качество на живот е необходимо осъществяване на превенция на паданията.

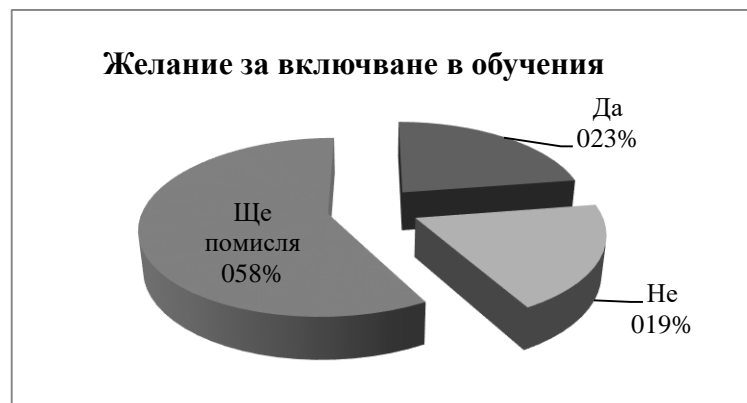
По-малко от една четвърт ( $22,58\% \pm 7,51$ ) имат желание да се включат в програми за превенция. Вероятно това корелира със степента на образование сред изследваните. (фиг.3)



**Фиг. 3** Разпределение на изследваните според образованието

Преобладават възрастни със средно образование ( $45,16\% \pm 8,94$ ) и предимно бивши работници. Тези с висше образование са с най-малък относителен дял ( $19,35\% \pm 7,10$ ), а само  $16,67\% \pm 15,21$  от тях са готови да се включат в обученията за превенция. Предположението, че образоваността гарантира по-висока здравна култура в случая не е в сила.

Почти една пета от възрастните ( $19,35\% \pm 7,10$ ) категорично нямат намерение да се включват в обученията по темата. Голям е относителният дял ( $58,06\% \pm 8,86$ ) на тези, които ще си мислят отгук нататък дали искат да се включат в подобни инициативи. (фиг.4) Те не допускат, че е възможно повторно падане и още по-големи последици от това, а именно – опасност от дълъг период на обездвижване, залежаване и т.н.



**Фиг. 4** Разпределение на изследваните според готовността им да се включат в обучения

Тези резултати не са особено желани, но донякъде имат обяснение. За съжаление, през последните години профилактиката и превенцията в България изостанаха значително.

Превенция на паданията в дома може да се осъществи чрез:

- незабавно почистване на разливи;
- премахване на проводници и изтъркани килими и замяната им с неплъзгащи се постелки;
- добре осветени всички стаи, проходи и стълбища;
- подреждане на дома, така че изкачването, разтягането и огъването да са сведени до минимум, и да се избегне блъскането в нещата;
- получаване на помощ за извършване на неща, които не могат да се извършат безопасно;
- избягване на ходене по хлъзгави подове с чорапи или чорапогачи;
- носене на добре прилепнали обувки, които са в добро състояние и поддържат глезена;

- полагане на грижи за краката, като редовно подрязване ноктите на краката и посещаване личен лекар за всякакви проблеми с краката и др.

Тъй като банята е често срещано място, където се случват падания, много възрастни хора могат да се възползват от монтирането на ръкохватки, парапети, решетки и др. във вътрешността на банята си, за по-лесно влизане и излизане.

При самотно живеещите стари хора може да се препоръча монтиране на алармена система, чрез която да се сигнализира за помощ в случай на падане. По-достъпен вариант е мобилния телефон, за да може да се позвъни.

Превенцията на паданията включва и:

- редовни профилактични прегледи при общо практикуващ лекар и други специалисти;
- очният преглед е задължителен поне веднъж годишно, тъй като голяма част от паданията се случват заради лошо зрение;
- редовно почистване на очилата;
- провеждане на различни тестове за походка, координация и равновесие и др.;
- преглед на лекарствата, понеже някои от тях могат да причинят сънливост или замаяност, което може да доведе до падания;
- избягването на алкохол или намаляването на количеството, може да намали риска от падане. Пиенето на алкохол може да доведе до загуба на координация и да преувеличи ефектите на някои лекарства. Това може значително да увеличи риска от падане, особено при възрастните хора;
- добавяне на хранителни добавки, които да подпомогнат здравето на костите, ставите и нервната система.

При обсъждането на всички въпроси, освен възрастния, е желателно да присъстват и близките, които полагат грижи за него.

## Изводи

Паданията са водеща причина за смъртност сред жените и четвърта при мъжете във възрастта между 65 и 85 г. Повторните падания правят хората по-неуверени, което още повече засилва неподвижността им. Всичко това води до тежка инвалидизация, недееспособност, допълнителна социална изолация сред възрастните и смърт, което поставя сериозен акцент върху превенцията на паданията и промоция на здравето.

Околната среда на възрастния човек е от особено значение за неговата сигурност. Промените в заобикалящата среда и превенцията на паданията, от гледна точка на ерготерапията, са много съществени за предотвратяване на повторни падания и свързаните с тях ограничения в дейностите от ежедневието, продуктивността, свободните занимания и хобитата, социалната изолация и не на последно място – качеството на живот.

## Библиография

1. Fuller G. Falls in the Elderly. *American Family Physician*. 2000 Apr 1;61(7):2159-2168.
2. Lee R. The CDC's STEADI Initiative: Promoting Older Adult Health and Independence Through Fall Prevention. *American Family Physician*. 2017 Aug 15;96(4):220-221.
3. Long L. Fall prevention & intervention in home care. *Caring*. 2003 Jan;22(1):8-10
4. Sherrington C., Fairhall N., Kirkham C. et al. Exercise and fall prevention self-management to reduce mobility-related disability and falls after fall-related lower limb fracture in older people: protocol for the RESTORE (Recovery Exercises and STEpping On after fracture) randomised controlled trial. *BMC Geriatrics* 2016;16:34.
5. Ангелова-Попова Г., Р. Ташева. Систематизиране на методите за функционална диагностика след фрактура на дисталния радиус. Варненски медицински форум, т. 4, 2015, приложение 3, с. 307-312.
6. Топузов Ив. Ерготерапия, III част, РИК „Симел“, София, 2009.