

Konferencia az elesések megelőzéséről „Prevention of Falls – next steps to be taken”



Berlin, 2007. június 12.

A ProFaNE (Prevention of Falls Network Europe www.profane.eu.org) a Német Egészségügyi Minisztériummal együtt 2007. június 12-én Berlinben „Prevention of Falls – next steps to be taken” (Esésmegelőzés – melyek a következő lépések, amiket meg kell tennünk) címmel egy napos konferenciát tartott.

A konferencia az Európában bevált esésmegelőző modellekre és a civil szervezetek szerepére összpontosított; célja volt, hogy a kormányzati testületeket, döntéshozókat, egészségügyi menedzsereket, a non profit szervezetek képviselőit informálja az esésmegelőzéssel kapcsolatos legújabb információkról.

A konferencia első előadója **Johan Lund** (Norwegian Safety Forum, Oslo), az EUNESE (European Network for Safety among Elderly <http://www.eunese.org>) egyik koordinátora az időskorúak esésmegelőzésének fontosságáról tartott előadást. **Chris Todd** (The University Manchester, UK) a ProFaNE igazgatója, pedig a ProFaNE szerepét ismertette.

C. Todd egy felmérésről is beszámolt, amelyben a ProFaNE tagjai idős emberek esésmegelőzéssel kapcsolatos nézeteit vizsgálták Németországban, Svájcban, Dániában és Görögországban. A vizsgált személyek attitűdje érdekes módon közel azonos volt mindegyik országban és minden kontextusban. A mozgásprogramokban résztvevőket nem az esések megelőzés motiválta elsősorban, hanem maga a programhoz való csatlakozással járó kíváncsiság, annak érdekessége, a jobb egészség és a függetlenség megőrzésének, visszaszerzésének lehetősége. Az egészségügyi szakemberek invitálása, a család és a barátok támogató magatartása is részvételre bátorított. Akadályt jelentett viszont a programokon való részvételben, hogy a résztvevők nem ismerték az elesés kockázatait, azt gondolták, hogy nincs szükség külön esésmegelőző rendszabályokra. Szerepet játszottak természetesen olyan tényezők is, mint például az utazás, költség és maga a programmal járó igénybevétel. A szerzők azt a konklúziót szűrték le a vizsgálat során, hogy sok időskorúnál az „esés” szó említése nem kívánatos, legalábbis eleinte. Sokkal inkább a programokon való részvétel azonnali jótékony hatását célszerű kidomborítani, az egészség javítását, a függetlenség megőrzését és a fitnesset, mint a hosszabb távú célként kitűzött esésmegelőzést.

D. A. Skelton (The University Manchester, UK), a ProFaNE tudományos koordinátora, a közösségekben élő idős emberek esésmegelőzéséről adott áttekintést. Beszámolt arról, hogy idősotthonokban élők esetében gondosan kialakított célzott mozgásprogramok csökkentik az elesések és a törések kockázatát. A FAME (Falls Management Exercise) vizsgálatban az esési kockázatot a csoportos mozgásprogram felére csökkentette a kontrollcsoportéhoz képest. Előrehaladott oszteoporózisban szenvedő idősödő nőkben a célzott mozgásprogramok javították az egyensúlyt, az izomerőt, csökkentették a fájdalmat és a törések incidenciáját. Az előadó rávilágított a mozgás bizonyított hatására a multifaktoriális esésmegelőző programokban, és arra is, hogy a mozgás önmagában is hatásos a prevencióban, és a rehabilitációban.

C. Becker (Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart, D) idősotthonokban végzett esésmegelőző programok eredményeiről számolt be. Az esések okozta sérülések a leggyakrabban velejárási a hosszú távú betegellátásnak (LTC). Európában a csípőtáji törések 30%-a idősotthonokban fordul elő. Ezért igen hasznos a szűrés és az egyéni, valamint az intézet jelentette rizikófaktorok elemzése, értékelése. Progreszív erőnléti és egyensúlyjavító programok, átgondolt környezeti adaptáció, a gyógyszerelés felülvizsgálata, D vitamin- és kalciumpótlás, a lábbelik, valamint a látás vizsgálata mind része annak a prevenciósi törekvésnek, amely az LTC során az esések megelőzését kívánja csökkenteni. Az előadó megemlítette, hogy Svédországban és Németországban elvégzett sikeres vizsgálatok eredményei szerint LTC-ben a törések száma 40%-a volt csökkenthető.

P. Holmes (Help the Aged, London) a non-profit szervezetek proaktív szerepére hívta fel a figyelmet az esésmegelőző programok kivitelezésével kapcsolatban.

S. Iwarsson előadásában öt európai országban élő 1918 nagyon öreg, egyedül élő személy bevonásával készített felmérés (ENABLE-AGE) eredményeit ismertette, amely nemcsak a környezeti tényezőket vette figyelembe az idős személyek napi teljesítőképességének megítélésében, hanem személyes, és az aktivitásra vonatkozó komponenseket is, melynek alapján megbízható és érvényes prevenciósi javaslatot tudtak kidolgozni.

(Forrás: <http://www.profane.eu.org/directory/tree.php?category=1232>)

Zalatnai Klára
az OBME elnöke