

**Πρόσεχε μην πέσεις:
Πρόγραμμα Ανίχνευσης
Κινδύνου Πτώσης και
Πρόληψης Πτώσεων - ΚΙΜ**

Κίνδυνος πτώσης σε άτομα άνω των 60 – Εισαγωγή

684.000 άτομα / έτος πεθαίνουν από πτώσεις παγκοσμίως (World Health Organization, 2021)

1/3 άνω των 65 ετών & 1/2 άνω των 80 ετών → θα υποστεί τουλάχιστον μία πτώση (National Health Service - NHS, 2021)

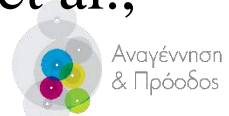
Στρατηγικές Πρόληψης: έμφαση στην εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη δημιουργία ασφαλέστερων περιβαλλόντων (World Health Organization, 2021)

Ανίχνευση: Συνδυασμός: δοκιμασία: μία με **υψηλή και σταθερή ευαισθησία** (π.χ. Timed-Up & Go) & μιας με **υψηλή και σταθερή ειδικότητα** → αύξηση της διαγνωστικής ακρίβειας στην πρόβλεψη του κινδύνου πτώσης (Strini et al., 2021)*

Παρέμβαση: Προγράμματα **ενδυνάμωσης και ισορροπίας** (Gillespie et al., 2009)**

*Fall risk assessment scales: A systematic literature review

** Interventions for preventing falls in older people living in the community.



ΠΡΟΣΕΧΕ ΜΗΝ ΠΕΣΕΙΣ!

Πρόγραμμα Πρόληψης και Ανίχνευσης Κινδύνου Πτώσεων

ΔΩΡΕΑΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ



- Είσαι 65 ετών και άνω;
- Αισθάνεσαι αδυναμία;
- Φοβάσαι ότι μπορεί να πέσεις;
- Έχεις πέσει πρόσφατα;
- Αισθάνεσαι αστάθεια όταν σηκώνεσαι ή περπατάς;
- Χρειάζεσαι βοήθεια για να περπατήσεις;



Ηλεκτρονικό Ραντεβού:

www.sportsexcellence.gr/tafti_athlitismu/

Για πληροφορίες καλέστε στο: ☎ 6955 190 208



Σκοπός Δράσης

- Ανίχνευση κινδύνου πτώσεων και πρόληψης πτώσεων σε άτομα άνω των 65 ετών
- Παροχή συστάσεων και παρέμβασης



Αναγέννηση
& Πρόοδος



Εργαλεία αξιολόγησης

Δημογραφικά Στοιχεία (φύλο, ηλικία, ύπαρξη χρόνιων νοσημάτων)

Ανθρωπομετρικά Στοιχεία (ύψος, βάρος, σύσταση σώματος, δείκτης σαρκοπενίας, δείκτης μάζας σώματος – ΔΜΣ)

Καταγραφή: Χρήσης υπηρεσιών υγείας λόγω πτώσης κατά το προηγούμενο έτος, θα ερωτηθούν σε περίπτωση πτώσης που δεν έλαβαν καμία υπηρεσία, ποιος ήταν ο λόγος που δεν αναζήτησαν βοήθεια, Φόβος για πτώση

Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Ερωτηματολόγιο LRMS (Laboratory for Research of the Musculoskeletal System)

- Εκτίμηση κινδύνου πτώσης σε άτομα άνω των 60 ετών / κατηγοριοποίηση κινδύνου πτώσης
- 11 ερωτήσεις
- 0-3 βαθμούς για την κάθε ερώτηση
- υψηλότερες βαθμολογίες → μεγαλύτερο κίνδυνο πτώσης
- Κατηγορίες: Χαμηλό (<10,5) / Υψηλό (>10,5) κίνδυνο πτώσης
- Εκτιμώμενος χρόνος: 5-10 λεπτά.

Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Ερωτηματολόγιο LRMS για την κατηγοριοποίηση κινδύνου πτώσης

LRMS (Laboratory for Research of the Musculoskeletal System) Questionnaire
1. Έχετε πέσει μέσα στον τελευταίο χρόνο; Όχι (0), 1 φορά (1), 2 φορές (2), πάνω από 2 φορές (3)
2. Πόσο συχνά αισθάνεστε ζάλη ή αστάθεια; Ποτέ (0), μερικές φορές (1), συχνά (2), πολύ συχνά (3)
3. Πόσο συχνά η δυσκολία στην όραση σας επηρεάζει στη βάδιση; Ποτέ (0), μερικές φορές (1), συχνά (2), πολύ συχνά (3)
4. Πόσο συχνά σηκώνεστε κατά τη διάρκεια της νύχτας για να πάτε τουαλέτα; Όχι (0), 1 φορά (1), 2 φορές (2), πάνω από 2 φορές (3)
5. Πιστεύετε ότι θα πέσετε κάνοντας τις καθημερινές σας δραστηριότητες; Ποτέ (0), μερικές φορές (1), συχνά (2), πολύ συχνά (3)
6. Πόσο εύκολα νιώθετε ότι μπορείτε να σηκωθείτε όταν πέσετε; Εύκολα (χέρια) (0), με μικρή δυσκολία (έπιπλα) (1), με μεγάλη δυσκολία (έπιπλα και βοήθεια) (2), δεν σηκώνομαι μόνος/η μου (3)
7. Χρειάζεστε βοήθεια στη βάδιση; Ποτέ (0), μερικές φορές (1), θέλω λίγη βοήθεια (μπαστούνι) (2), θέλω μεγάλη βοήθεια (Πι, με κρατούν οι άλλοι) (3)
8. Πιστεύετε ότι το σπίτι σας είναι κατάλληλο για να κινείστε άνετα και με ασφάλεια (φωτισμός, μικρά χαλάκια, έπιπλα, διαρρύθμιση, αντιολισθητικό στο μπάνιο); Καθόλου (3), λίγο (2), αρκετά (1), είναι ιδανικό (0)
9. Λαμβάνετε κάποια από τα παρακάτω φάρμακα: Αντι-υπερτασικά, διουρητικά, αντικαταθλιπτικά, αντιεπιληπτικά, φάρμακα για το σάκχαρο ή ινσουλίνη; κανένα (0), 1 φάρμακο από τα παραπάνω (1), 2-3 από τα παραπάνω (2), ≥4 από τα παραπάνω
10. Λαμβάνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες των γιατρών; Ποτέ (0), μερικές φορές (1), συχνά (2), πάντα (3)
11. Πόσο συχνά έρχεστε σε κοινωνική επαφή με άλλους ανθρώπους; Μένω με την οικογένειά μου ή 6-7 φ/εβδ (0), πολύ συχνά (4-5 φ/εβδ) (1), συχνά (2-3 φ/εβδ) (2), σπάνια (1 φ/εβδ ή όχι κάθε εβδ.) (3)



Αναγέννηση
& Πρόοδος



Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Κλίμακα Γηριατρικής Κατάθλιψης (GDS-15)

- Καταγράφει 4 παράγοντες: 1) γνωσιακές δυσκολίες (καταθλιπτικό περιεχόμενο σκέψης), 2) συναίσθημα, 3) κοινωνική απομόνωση και τη λειτουργικότητα, 4) αισθήματα αβοήθητου και φόβο για το μέλλον.
- 15 ερωτήσεις | Ναι-Όχι
- υψηλότερη βαθμολογία → περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα
- Κατηγορίες: <6 απουσία σοβαρών συμπτωμάτων, >6 ήπια κατάθλιψη, >11 σοβαρή κατάθλιψη
- Εκτιμώμενος χρόνος: 5-10 λεπτά.

Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Κλίμακα Γηριατρικής Κατάθλιψης (GDS-15)

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Είστε σε γενικές γραμμές ικανοποιημένοι από τη ζωή σας;	0	1
Έχετε εγκαταλείψει πολλές από τις δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά σας;	1	0
Θεωρείται ότι η ζωή σας είναι άδεια;	1	0
Αισθάνεστε συχνά ανία;	1	0
Έχετε ελπίδες για το μέλλον;	0	1
Βασανίζεσθε από σκέψεις που δεν μπορείτε να βγάλετε από το μυαλό σας;	1	0
Είστε τον περισσότερο καιρό σε καλή ψυχική διάθεση;	0	1
Φοβάσθε μήπως σας συμβεί από ώρα σε ώρα κάτι δυσάρεστο;	1	0
Αισθάνεσθε ευτυχισμένοι τον περισσότερο καιρό;	0	1
Αισθάνεσθε συχνά αναποφάσιμοι;	1	0
Σας συμβαίνει συχνά να είστε ανήσυχος και νευρικός;	1	0
Προτιμάτε να μένετε σπίτι από το να βγαίνετε έξω και να ασχολείστε με καινούρια πράγματα;	1	0
Σας απασχολεί συχνά το μέλλον;	1	0
Πιστεύετε ότι έχετε μεγαλύτερο πρόβλημα μνήμης από την πλειοψηφία των ανθρώπων;	1	0
Πιστεύετε ότι είναι ευχάριστο να ζείτε στη σημερινή εποχή;	0	1
Αισθάνεσθε συχνά απογοητευμένοι και θλιμμένοι;	1	0
Βρίσκετε ότι η τωρινή σας κατάσταση είναι τόσο άσχημη που δεν αξίζει να τη ζει κανείς;	1	0
Υποφέρετε πολύ σκεπτόμενοι το παρελθόν;	1	0
Βρίσκετε ότι η ζωή είναι πολύ ενδιαφέρουσα;	0	1
Θεωρείτε δύσκολο το να αρχίσετε να ασχολείστε με καινούρια σχέδια;	1	0
Αισθάνεστε γεμάτοι ενέργεια;	0	1
Πιστεύετε ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων βρίσκεται σε καλύτερη κατάσταση από τη δική σας;	1	0
Σας συμβαίνει συχνά να ενοχλείστε για ασήμαντα πράγματα;	1	0
Έχετε συχνά τη διάθεση να κλάψετε;	1	0
Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε;	1	0
Σηκώνεστε με ευχαρίστηση το πρωί;	0	1
Προτιμάτε να αποφεύγετε τις κοινωνικές συναναστροφές;	1	0
Παίρνετε εύκολα αποφάσεις;	0	1
Έχετε καθαρή σκέψη όπως παλαιότερα;	0	1

Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA)

- Αξιολογεί το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας
- 9 ερωτήσεις | Ναι-Όχι
- 7 ερωτήσεις: αερόβιες δραστηριότητες, 1 ερώτηση: ασκήσεις ενδυνάμωσης, 1 ερώτηση: ευλυγισία

Εργαλεία αξιολόγησης – Ερωτηματολόγια

Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA)

RAPA 2

1.	Κάνω φυσικές δραστηριότητες για να αυξήσω τη μυϊκή δύναμη, όπως άρση βαρών ή γυμναστική, 1 ή παραπάνω φορές την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
2.	Κάνω φυσικές δραστηριότητες για να βελτιώσω την ελαστικότητα, όπως διατάσεις ή γιόγκα, 1 ή παραπάνω φορές την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

RAPA 2-
Δύναμη/ελαστικό
τητα

RAPA- 1 αερόβιο

1.	Κάνω φυσικές δραστηριότητες σπάνια ή ποτέ.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
2.	Κάνω μερικές ελαφριές/μέτριες φυσικές δραστηριότητες, αλλά όχι κάθε εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
3.	Κάνω μερικές ελαφριές φυσικές δραστηριότητες κάθε εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
4.	Κάνω μερικές μέτριες φυσικές δραστηριότητες, αλλά λιγότερο από 30 λεπτά την ημέρα ή 5 ημέρες την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
5.	Κάνω έντονες φυσικές δραστηριότητες κάθε εβδομάδα, αλλά λιγότερο από 20 λεπτά την ημέρα ή 3 ημέρες την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
6.	Κάνω μέτριες φυσικές δραστηριότητες 30 λεπτά ή περισσότερο την ημέρα, 5 ή παραπάνω ημέρες την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
7.	Κάνω 20 λεπτά ή παραπάνω την ημέρα έντονης φυσικής δραστηριότητας, 3 ή παραπάνω ημέρες την εβδομάδα.	ΝΑΙ <input type="checkbox"/>	ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

Εργαλεία αξιολόγησης

Κλίμακα Ισορροπίας του Berg – Δοκιμασίες

- Αξιολογεί τη στατική ισορροπία
- 14 δοκιμασίες (βαθμολογία 0-4)
- υψηλότερη βαθμολογία → καλύτερη ισορροπία
- Κατηγορίες: 0-20 καθήλωση σε αναπηρικό αμαξίδιο, 21-40 βάδιση με υποστήριξη, 41-56 ανεξάρτητος
- Εκτιμώμενος χρόνος: 20 λεπτά

Εργαλεία αξιολόγησης

Κλίμακα Ισορροπίας του Berg - Δοκιμασίες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Από καθιστή προς την όρθια θέση
Ορθοστάτηση χωρίς υποστήριξη
Καθιστή θέση χωρίς υποστήριξη
Από όρθια θέση προς την καθιστή θέση
Μεταφορές
Ορθοστάτηση με μάτια κλειστά
Ορθοστάτηση με πόδια ενωμένα
Τέντωμα προς τα εμπρός με απλωμένο βραχίονα
Ανάκτηση αντικειμένου από το πάτωμα
Γύρισμα να κοιτάξει πίσω
Στροφή 360 μοίρες
Τοποθέτηση ποδιών εναλλάξ σε υποπόδιο
Ορθοστάτηση με ένα πόδι εμπρός
Ορθοστάτηση στο ένα πόδι

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (0-4)

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (μέγιστη 56):

Εργαλεία αξιολόγησης

Timed-Up & Go

Αξιολόγηση βασικής κινητικότητας

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 λεπτό.

Κάθισμα και έγερση από καρέκλα

Αξιολόγηση λειτουργικής δύναμης κάτω άκρων

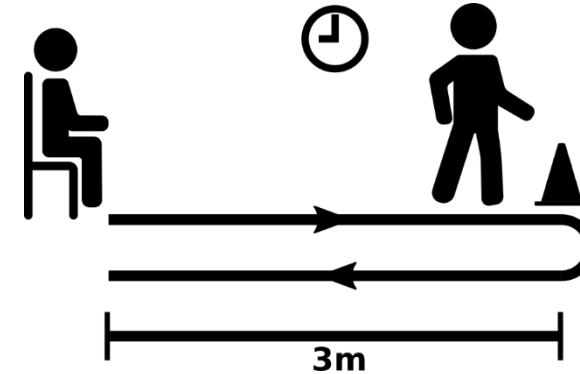
5 Επαναλήψεις – Καταγραφή χρόνου

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 λεπτό.

Χειροδυναμομέτρηση

Ολιστική Αξιολόγηση δύναμης ως δείκτη υγείας

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 λεπτό.



Αναγέννηση
& Πρόοδος

SPORTS
EXCELLENCE

Παρέμβαση / Συμβουλές / Συστάσεις:

Επικίνδυνα σημεία

- Πατώματα-Επιφάνειες



- Σκάλες



- Χαλιά



- Ζώα



- Συστάσεις για αλλαγές στο σπίτι
- Φυλλάδιο Συστάσεων Άσκησης
- Πρόγραμμα επίδειξης ασκήσεων
- Δημιουργία βίντεο με ασκήσεις
- Παραπομπή σε ιατρό

Παρέμβαση / Συμβουλές / Συστάσεις:

PREVENTING FALLS STEP BY STEP

Among older adults, falls are a leading cause for hospitalization and emergency care. Falls can lead to potentially severe injuries such as hip fractures and head traumas, and consequently increase the risk of early death. During Falls Prevention Awareness Week, Amelssys' Home Health and Hospice offers the following tips to reduce the risk of falling so seniors can live healthier, more independent lives.



YOURSELF:



Exercise to improve strength, balance, and coordination. Always check with your doctor before starting a new exercise routine.

Wear sturdy shoes and/or non-slip socks.



If you live in a region that gets wintry weather, consider getting special cleats on your shoes to prevent you from slipping on the snow and ice.

