

Prevenió del risc de caigudes a les residències de la tercera edat

Les caigudes són l'accident més habitual entre la gent gran. Es calcula que aproximadament un terç de les persones adultes de més de 65 anys pateixen una caiguda a l'any. Patir una caiguda pot comportar conseqüències greus en la salut, relacionades amb una important restricció de la capacitat funcional i un augment de la dependència.



Marta Costa

Fisioterapeuta

EAP Dreta de l'Eixample - CAP
Roger de Flor

@caprogerdeflor

La incidència de patir una caiguda augmenta proporcionalment amb l'edat i amb el grau de fragilitat.

Podem trobar diferents factors de risc que propicien a patir una caiguda. En la majoria dels casos les caigudes són de causa multifactorial, és a dir, es produeixen per la coexistència de diversos factors de risc. Aquests poden ser modificables o no modificables i es classifiquen en dos grans grups:

1. Factors de Risc Intrínsecs

Són inherents a la persona i la majoria formen part de la història natural del procés de l'envelliment, com la pèrdua d'agudes visual i auditiva, trastorns cognitius, alteracions de la marxa i l'equilibri, patir diverses malalties cròniques, nivells insuficients d'activitat del dia a dia, l'ús de determinats medicaments, dieta inadequada, trastorns d'ansietat i depressió...

2. Factors de Risc Extrínsecs

Són factors mediambientals i de l'entorn en el qual es desenvolupa l'individu. Podem trobar el clima, calçats i robes inapropiades, ajudes tècniques per a la deambulació inadequades, la mala il·luminació, terres lliscants...

L'evidència científica ens descriu que la millor estratègia per a prevenir el risc de caigudes ha d'anar dirigida a la identificació i el tractament dels factors de risc, sobretot els modificables

Projecte comunitari per reduir el risc de caigudes a les residències

Des del CAP Roger de Flor hem dut a terme un projecte comunitari per a reduir el risc de caigudes a les residències. L'objectiu d'aquest projecte és donar a conèixer, a través de xerrades interdisciplinàries, on han participat metgesses de família, infermers, nutricionista, psicòleg i fisioterapeuta, els principals factors de risc associats a les caigudes. Les xerrades han estat impartides a les usuàries de la residència que presenten una capacitat funcional elevada.

Els consells i recomanacions que hem trobat importants de transmetre a les usuàries de

la residència on hem iniciat el projecte són:

- Conèixer la història natural dels canvis que l'organisme experimenta en l'envelliment i que influeixen a patir alteracions en la marxa i l'equilibri i, per tant, augmenten el risc de caure, com per exemple la disminució de l'agudes visual i auditiva, l'osteoporosi, la disminució de la massa muscular, la rigidesa articular...
- Informar sobre els efectes secundaris de certs fàrmacs i sobre el tractament

adequat de certes patologies cròniques que augmenten el risc de caigudes. Accentuant la importància de revisar la pauta de medicació amb el seu doctor o infermera de capçalera per tal prevenir o tractar la polifarmàcia i conèixer les possibles interaccions dels fàrmacs paütats.

- Identificar i donar eines per modificar els factors de l'entorn que poden propiciar una caiguda i el correcte ús d'ajudes tècniques i factors de l'entorn que calen vigilar, com per exemple una il·luminació adequada,

la retirada d'obstacles com estores o cables, dur un calçat adequat...

- Donar consells i recomanacions sobre l'alimentació adequada en la tercera edat, fent èmfasi a mantenir una dieta rica en proteïnes per augmentar massa muscular.
- Destacar el fet de mantenir-se actiu i realitzar exercici físic multicomponent, insistint en la realització d'exercicis per augmentar la força muscular.
- Promoure mesures per una correcta higiene de la son. Aprendre tècniques alternatives a l'ús de fàrmacs hipnòtics per tal de combatre l'insomni com tècniques de relaxació i de mindfulness.
- Aportar eines per a la gestió emocional i sobre la por de caure, ja que aquesta condueix a la pèrdua de confiança en un mateix



per evitar caure durant la realització d'activitats essencials, que no són principalment perilloses, i que condueixen a l'individu a deixar de dur a terme activitats que és capaç de realitzar i com a conseqüència a ser menys actiu.

Per tal de poder valorar l'efectivitat del projecte estem dissenyant una enquesta que administrarem en finalitzar totes les xerrades

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Prevenir accidents



<https://www.youtube.com>
Cercador -> Prevençió caigudes ColFICat



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Gent Gran -> Exercici

