

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA IN GLOBALNE MREŽE STAROSTI PRIJAZNIH MEST IN OBČIN O PREPREČEVANJU PADCEV

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je zelo dejavna na področju preprečevanja padcev. Leta 2021 je izdala publikacijo »Step safely« (Varen korak), ki vsebuje strategije za preprečevanje in obvladovanje padcev skozi celotno življenjsko obdobje.

Vsako leto padci povzročijo smrt 684.000 ljudi in kratkotrajno ali dolgotrajno invalidnost 172 milijonov (ocena) po vsem svetu. To so velike statistične številke, ki naj bi se v prihodnjih desetletjih še povečevale s staranjem svetovnega prebivalstva. Zaradi demografskih gibanj in dejstva, da so padci neizogiben del življenja, še zlasti v starosti, je ukrepanje nujno potrebno za reševanje tega premalo prepoznanega problema javnega zdravja na lokalni, regionalni, nacionalni in svetovni ravni. Le s sistematičnim pristopom lahko omejimo naraščajoče breme padcev, ki škodi posamezniku, družini, zdravstvenim sistemom in gospodarstvu.

Večino padcev je mogoče preprečiti z ustreznimi ukrepi. Praksa po različnih državah kaže, da obstajajo učinkovite in obetavne intervencije za preprečevanje padcev. Čeprav je potrebno še naprej raziskovati kaj deluje, zlasti v državah z nizkimi in srednjimi dohodki, je SZO pripravila povzetek razpoložljivih ukrepov za tri ključne ogrožene skupine prebivalstva. Ukrepanje je prilagojeno

sistemskemu pristopu, ki lahko poveča varnost starejših, prispeva k varnejšemu okolju, politiki in zakonodaji.

Obstaja veliko vrst padcev, zato princip njihovega preprečevanja ne more biti enoten skozi celotno življenjsko dobo, niti za vse različne sektorje v državi ali različne države. Oblikujejo pa se skupna ključna načela, kot je spodbujanje in omogočanje vseživljenjske telesne dejavnosti, zmanjševanje nevarnosti v okolju in uveljavljanje politik, ki spodbujajo kulturo ter varnost v okolju.

Do sedaj pridobljeni podatki kažejo, da bolje organizirani sistemi travmatologije in zdravstvene oskrbe zmanjšujejo smrti, ki so posledica padcev in bi jih bilo mogoče preprečiti. Poleg tega vplivajo tudi na izboljšanje funkcionalnih rezultatov okrevanja med tistimi, ki so preživeli hujše padce.

Vedno večji obseg znanja je torej velikega pomena za preprečevanje in obvladovanje padcev, vendar to ni dovolj. Za preprečevanje padcev potrebujemo tudi spremembo prioritet: preprečevanje padcev je treba postaviti med stalne prednostne naloge vlade, zaposlovanja, zdravja in oskrbe objektov, šol in gospodinjstev. Zato SZO spodbuja deležnike k razmisleku o tem, katere praktične korake lahko sprejmejo za preprečevanje in obvladovanje padcev kot tudi k ustvarjalnemu razmišljanju o partnerstvih in razpoložljivih virih.

Ne glede na to, katero ciljno skupino postavimo v središče, je treba izhajati

iz trenutne situacije, definirati cilje in sprejeti ciljno usmerjene ukrepe za preprečevanje padcev, ki temeljijo na zbranih informacijah. Takšna prizadevanja za preprečevanje padcev bodo prispevala tudi k doseganju treh ključnih ciljev trajnostnega razvoja: zdravo življenje in dobro počutje, trajnostno naravnana gospodarska rast, dostojno življenje in delo ter varna in trajnostna mesta. Predstavljen dokument SZO ponuja na podlagi do sedaj zbranih informacij načine za reševanje nepotrebnega bremena, ki ga povzročajo padci.

PRIPOROČILA

1 FIZIČNA AKTIVNOST – spodbujanje in omogočanje telesne aktivnosti skozi vse življenje za izboljšanje telesne moči, spretnosti in ravnotežja obsega zlasti naslednje:

- Redna telesna dejavnost od zgodnjega otroštva naprej za razvoj gibalne sposobnosti ter krepitev kosti in mišic.
- Učenje že od otroštva naprej, kako pasti na načine, ki zmanjšajo možnost poškodb ter izboljševati ozaveščanje o nevarnostih na izobraževanjih.
- Zagotavljanje možnosti za aktivno telesno vadbo in rekreacijo z različnimi dejavnostmi, ki razvijajo ravnotežje, moč, nadzor ter koordinacijo.
- Zagotavljanje telesne vzgoje v institucijah in spodbujanje dobrega pozitivnega pristopa do dejavnosti.
- Spodbujanje aktivnega transporta – npr. hoja in kolesarjenje.
- Zagotavljanje dostopa do kakovostnih zelenih površin za vse.
- Vadba za izboljšanje ravnotežja, krepitev moči in gostote kosti za starejše ljudi; programi

vadbe, ki so posebej zasnovani za izboljševanje hoje in krepitev notranje odpornosti.

2 VARNO OKOLJE – ustvariti varno okolje, ki spodbuja in omogoča telesno dejavnost.

- Zmanjšanje nevarnosti padcev v domačem okolju in sosesčini; s pregledom obstoječega stanja domačega okolja, odstranitvijo nevarnosti in namestitvijo oprijemal, varoval za stopnice, nedrsečih površin in izboljšano osvetlitvijo.
- Zagotavljanje mehkih površin za padec in varne višine opreme, ki lahko zmanjša tveganje za poškodbe.
- Zagotavljanje odrov z zaščitnimi ograjami za delavce na višini, deske za stabilno oporo nogam in varne dostopne točke.
- Namestitev ovir, kjer je nevarnost padca (ograje, okenska varovala, varovala za stopnice itd.).
- Informiranje in ozaveščanje o ustreznih prilagoditvah v domačem okolju ter dostop do cenovno ugodnih izdelkov in storitev v ta namen (na primer subvencioniranje izdelkov za preprečevanje padcev ljudem z nizkimi dohodki ali zagotavljanje obiskov na domu za ozaveščanje ljudi o nevarnostih padcev za krhke in onemogle).

3 ZAKONODAJA – okrepiti zakonodajo in izvajanje le-te.

- Varnost gradnje, vključno z zakonodajo, ki zahteva uporabo varnih gradbenih odrov, varnostnih pasov in zaščitnih čelad.
- Zahteva za najemodajalce, da na okna v stolpnica namestijo okenska varovala.
- Predpisi, ki določajo uporabo nedrsečih površin v skupnih prostorih zgradbe.

4 ZBIRANJE PODATKOV O PADCIH IN POŠKODBAH – izboljšanje podatkov

o poškodbah ob padcih na globalni, nacionalni in lokalni ravni, za spremljanje in vrednotenje.

- Vzpostavitev in izboljšanje podatkov o nadzoru poškodb na ravni prebivalstva ter omogočiti spremljanje poškodb pri padcih in oceno preventivnih posegov.
- Kjer sistemi s podatki o poškodbah ne obstajajo, bi morali strokovnjaki in oblikovalci politik razmisliti, katere možnosti so na voljo za zbiranje podatkov za ugotavljanje učinkovitosti neke intervencije.
- Zbiranje podatkov o padcih v bolnišnicah in drugih zdravstvenih ustanovah, šolah, dnevnih centrih, športnih klubih in drugih organizacijah.
- Zbiranje podatkov o padcih iz drugih virov: npr. iz zavarovalne evidence, evidence podjetij (to vključuje raziskave delovne sile in sisteme nadzora javnega zdravja).
- Zbiranje podatkov o poškodbah pri padcih med starejšimi, ki živijo sami, evidence odpustov iz bolnišnic in urgentnih ambulant, ankete gospodinjstev, podatki o zavarovanju.

5 PROGRAMI VAJ – razvijati ciljne programe za populacijo z visokim tveganjem za padce.

- Programi vadbe za ravnotežje, hojo in funkcionalno gibljivost starejših ljudi.
- Ocene varnosti domov in spremembe za starejše ljudi, zlasti za tiste z motnjami gibanja ali vida.
- Revizija oziroma pregled jemanja zdravil za starejše ljudi.
- Ciljni programi za preprečevanje padcev na delovnem mestu za delovno aktivne – npr. programi za preprečevanje zdrsa, spotika in padcev, ter programi za

preprečevanje in obvladovanje padcev med delom na višini.

- Prilagojeni obiski za ocenjevanje ogroženosti za padce na domu v ranljivih gospodinjstvih, kot npr. družine z nizkimi dohodki in s tem povezani ukrepi - podarjeni ali subvencionirani posegi, ki so jim sicer težko dostopni (npr. vhodna vrata, okna itd.).

V juniju je potekal spletni posvet na temo Preprečevanje padcev v Starosti prijaznih mestih in občinah, ki ga je organizirala SZO. Predstavljen je bil priročnik *Step safely* (Varen korak) in nekatere dobre prakse iz različnih držav mreže Starosti prijaznih mest in občin, med drugimi tudi iz Norveške. Na Norveškem sistematično posvečajo veliko pozornosti preprečevanju padcev. Še posebej dejavna je njihova organizacija *Norway Safety Forum*, ki sodeluje z različnimi deležniki, tudi občinami. Finančno jih podpirata ministrstvo in zavarovalnica. Ugotavljajo, da se večina padcev zgodi doma, zato se je potrebno močno angažirati pri preprečevanju teh v domačem okolju. Na spletni strani zbirajo podatke o številu padcev po občinah in nudijo nasvete za preprečevanje (www.fallbarometer.no). Razvili so: informativne kartice o varnosti za starejše, varnostne kontrolne sezname, predloge za varne sprehode (majhna sprememba lahko naredi veliko razliko), nahrbtnik z varnostnimi pripomočki, »norveški smerokaz za varno skupnost« (korake, ki jih je treba upoštevati za preprečevanje padcev).

VIR:

Step safely: strategies for preventing and managing falls across the life-course. V: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/safety-and-mobility/step-safely>

Ana Gorenc Vujović