

## PREVENCIA PÁDU SENIOROV AKO JEDNA Z PRIORÍT VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA NA SLOVENSKU

### FALL PREVENTION OF SENIORS AS ONE OF THE PRIORITIES OF PUBLIC HEALTH CARE IN SLOVAKIA

BOBKOWSKA Michaela, MATIŠÁKOVÁ Iveta, KAŠLÍKOVÁ Katarína, POLIAKOVÁ Nikoleta, KRAJČOVIČOVÁ Zdenka

*Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne*

#### ABSTRAKT

Pády, bez ohľadu na závažnosť somatického poranenia, ktoré následkom nich vzniká sú významným zdravotným problémom starších ľudí žijúcich v komunite. I v prípade, že nevznikne somatické poranenie, môže byť pád príčinou rozvoja strachu z (ďalšieho) pádu, ktorý postupne vedie k obmedzovaniu bežných denných aktivít, zhoršeniu možností sociálnej participácie, zníženiu kvality života. V SR bolo v roku 2020 pre pády hospitalizovaných 42 048 osôb, čo predstavuje až 63,7 % všetkých úrazov, ktoré si vyžiadali hospitalizáciu (domnievame sa, že výskyt pádov je oveľa vyšší, keďže osoba, ktorá pád utrpela zdravotnícke zariadenie v prípade malých zranení nenavštívi). Prevencia pádov a averzívnych výsledkov súvisiacich s pádom u starších dospelých by mala byť prioritou verejného zdravia i na Slovensku. V roku 2022 bol na základe konsenzu širokého spektra odborníkov vytvorený súbor odporúčaní založených na dôkazoch, zameraných na prevenciu a manažment pádov s názvom World Falls Guidelines (WFG). Podľa WFG by mali byť všetci starší dospelí poučení o prevencii pádov a fyzickej aktivite. Oportunistické zisťovanie rizika pádov v časovom intervale raz ročne sa odporúča pre starších dospelých žijúcich v komunite pomocou Algoritmu stratifikácie rizika, hodnotenia a manažmentu/intervencie pre starších dospelých žijúcich v komunite. Ďalšie odporúčania sú pomerne detailne uvádzané a to ako v hodnotiacich/diagnostických či posudzovacích tak i intervenčných komponentoch. Benefitom, ktorý nie je vždy štandardom, je formulácia odporúčaní, ktoré reflektujú diferencované možnosti rozvojových i rozvinutých krajín vo vzťahu k prevencii a manažmentu pádov ich starších obyvateľov. V súčasnosti takýto komplexný a na dôkazoch založený prístup vrátane detekcie rizika pádu, stratifikácie rizika, celkového hodnotenia súvisiaceho s pádom (vrátane štruktúrovaných validných a spoľahlivých nástrojov hodnotenia) a manažmentu pádu na Slovensku chýba.

**Kľúčové slová:** Pády. Prevencia. Seniori. Kvalita života. Validácia.

#### ABSTRACT

Falls, regardless of the severity of the resulting somatic injury, are a health problem for older people living in the community. Even if somatic injuries do not occur, it can be the cause of the development of fear of (another) fall, which gradually leads to limitation of normal daily activities, deterioration of social participation possibilities, quality of life deteriorating. In the Slovak Republic in 2020, 42,048 people were hospitalized due to falls, which represents up to 63.7 % of all injuries that required hospitalization (we believe that the incidence of falls is much higher, since a person who suffered a minor injury does not visit a medical facility). Prevention of falls and aversive fall-related

outcomes in older adults should be a public health priority in Slovakia as well. In 2022, based on the consensus of a wide range of experts, a set of evidence-based recommendations for the prevention and management of falls called the World Falls Guidelines (WFG) was created. According to the WFG, all older adults should be educated about fall prevention and physical activity. Opportunistic fall risk assessment at a once-yearly time interval is recommended for community-dwelling older adults using the Risk Stratification, Assessment, and Management/Intervention Algorithm for Community-Dwelling Older Adults. Other recommendations are presented in relatively detail, both in the evaluation/diagnostic and assessment components, as well as in the intervention components. Non standard benefit is the formulation, which is not always standard, is the formulation of recommendations that reflect the differentiated development possibilities of even developed countries in relation to the prevention and management of falls among their elderly residents. This comprehensive and evidence-based approach including fall risk detection, risk stratification, overall fall-related assessment (including structured valid and reliable assessment tools) and fall management is lacking in Slovakia.

**Key words:** Falls. Prevention. Seniors. Quality of life. Validation.

#### RIZIKO PÁDU

Sénium predstavuje životnú fázu, ktorá je zaťažená vysokou morbiditou – dominuje problematika chronických ochorení, zhoršovanie fyzickej zdatnosti, znižovanie funkčného stavu a sebestačnosti. Pohybový aparát veľmi citlivo reaguje na všetky patologické procesy v organizme, najmä na nedostatok aktívneho pohybu. Involúcia telesných systémov, najmä pohybového aparátu v spojení s ďalšími zhoršujúcimi sa vnútornými podmienkami je príčinou častejších pádov i vážnejších úrazov spôsobených pádmí. Pády sú najčastejšou príčinou úrazov seniorov (Bergen, 2014) a zároveň i hlavným etiológickým faktorom smrti spôsobenej úrazom. Incidencia pádov i závažnosť poranení, ktoré následkom pádu vzniknú stúpa s vekom (Tricco et al., 2019).

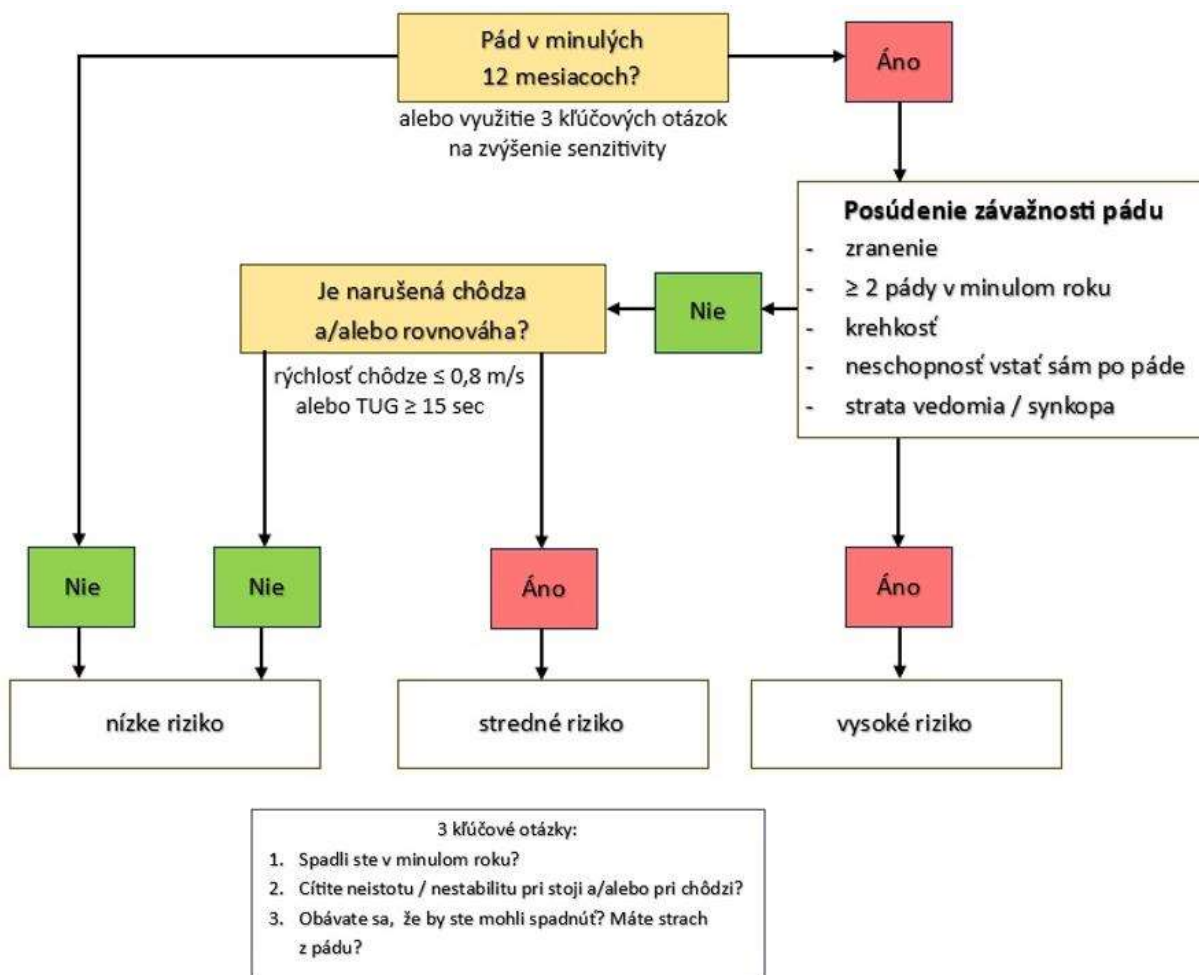
Pády sú pre starších ľudí žijúcich v komunite významným zdravotným problémom. Súvisia

s viacerými dôsledkami, ako je napríklad obmedzenie každodenných životných aktivít, zhoršenie kvality života a nárast frekvencie budúcich pádov v dôsledku zranenia spôsobeného pádom alebo napr. strach z ďalších pádov. Prevencia pádov a averzívnych následkov súvisiacich s pádom u starších dospelých by mala byť prioritou verejného zdravotníctva na Slovensku.

V roku 2022 bol na základe konsenzu vytvorený súbor odborných odporúčaní na prevenciu a manažment pádov názvom World Falls Guidelines (WFG). Podľa WFG by mali byť všetci starší dospelí poučení o prevencii pádov a fyzickej aktivite. Oportunistické zisťovanie prípadov rizika pádov sa odporúča pre starších dospelých žijúcich v komunite pomocou *Algoritmu na stratifikáciu rizika, hodnotenie a manažment/intervencie pre starších dospelých žijúcich v komunite*. Ďalšie

odporúčania pokrývajú podrobnosti o hodnotiacich a intervenčných komponentoch, kombináciách a odporúčania pre špecifické nastavenia populácie. Jedna odporúčaná časť hodnotenia rizika pádu súvisí s vonkajšími rizikovými faktormi pádu, ako je nebezpečenstvo domáceho prostredia.

Prevencia pádu a manažment starostlivosti o seniorov s pádom sa stáva globálnou kritickou výzvou. Vzhľadom na multifaktoriálnu podmienenosť pádu je potrebné, aby bol prístup multidisciplinárny, systematický, komplexný, zároveň i aktívny a oportúnny (pri každej príležitosti, najmä v komunitných podmienkach), nakoľko je známe, že seniori v mnohých prípadoch zdravotnícku starostlivosť nevyhľadávajú (ak to nie je nevyhnutné) alebo pád vedome zatajújú (Montero-Oddasso et al., 2022, s. 4).



**Obrázok 1** Prvá časť Algoritmu pre stratifikáciu rizika, posúdenie a manažment/intervenciu pádov u seniorov v komunite/primárnej starostlivosti (Adaptované podľa WFG, 2022)

V týchto súvislostiach sa na globálnej úrovni vytvárajú stratégie prevencie a manažmentu pádov i pre seniorov v komunite, teda takých, ktorí najčastejšie využívajú systém krátkodobej zdravotnej starostlivosti. Systematický prístup k pádu – detekcia rizika, prevencia, redukcia závažnosti traumy spojenej s pádom i manažment „popádovej“ starostlivosti sa dostáva do centra pozornosti, ako spôsoby, ktoré majú potenciál významným spôsobom redukovať závažné následky pádu. Zaznamenávame významné iniciatívy širokého rozsahu, ktoré sumarizujú dôkazy a predkladajú odporúčania pre prevenciu a manažment pádu na globálnej úrovni.

V súčasnosti v našich podmienkach absentuje systematický prístup k manažmentu pádu (Košuská, 2021), vrátane detekcie a stratifikácie rizika pádu. Logicky teda nie je prepracovaný systém postupov, ktoré by mohli seniorom podľa miery rizika pádu ponúknuť stratégie ako riziko pádu a/alebo závažnosť jeho následkov redukovať, vyrovnat' s následkami pádu v somatickej, ale i psychosociálnej sfére. Domnievame sa, že implementácia globálnych stratégií prevencie a manažmentu pádu v našich podmienkach je iba otázkou času, nakoľko dopyt po zdravotno-sociálnych službách kriticky narastá. Aktívna implementácia stratégií aktívneho starnutia (kam patrí i stratégia prevencie a manažmentu pádu), ktoré udržia kvalitu života seniorov a umožnia im čo najdlhšie žiť v ich prirodzených podmienkach/domácnostiach a sociálnych väzbách stabilizujú už i v súčasnej dobe nedostatočné kapacity zdravotno-sociálnej starostlivosti o seniorov s obmedzenou sebestačnosťou.

Naším dlhodobým zámerom by mala byť snaha prispieť k systematickej a na dôkazoch založenej starostlivosti o seniorov v komunite v súvislosti s možnosťami detekcie a stratifikácie rizika pádu. Cieľom je úplný a adresný manažment zdravotníckych služieb podľa miery rizika pádu i v našich podmienkach. Postupné kroky by mali byť zamerané na overenie validity východiskových prístupov k stratifikácii seniorských skupín podľa rizika pádu. V tomto prípade, je to overenie prediktívnej validity *Algoritmu detekcie a stratifikácie rizika pádu*. Prediktívnu validitu/ klinickú využiteľnosť algoritmu je možné testovať iba formou prospektívnej štúdie na reprezentatívnej/stratifikovanej vzorke seniorov v dvoch nasledujúcich vetvách. Rizikové faktory pádu budú skúmané i z rodovej perspektívy, nakoľko mnohé štúdie naznačujú, že ženy sú rizikom

pádu/opakovaného pádu i s pádom súvisiacich následkov ohrozené viac ako muži. Taktiež bude uskutočnená transkultúrna validácia nástroja HOME FAST (2000) určeného na objektivizáciu environmentálneho rizika v domácnosti seniorov v spolupráci s jeho autorkou, prof. L. Mackenzie z Univerzity v Sydney. Ide o nástroj, ktorý je užívateľsky priateľský, dostupný v sebaopisovacej verzii i vo verzii pre zdravotníckych pracovníkov. Štruktúrované posúdenie environmentálneho rizika je odporúčané ako efektívny prostriedok umožňujúci sekundárne jeho manažment. V našom prostredí taktiež absentuje. Výstupom štúdie bude adaptovaný nástroj HOME FAST pripravený na široké použitie v primárnej sfére starostlivosti o seniorov i vo výskume. Rovnako tak bude pre prax pripravený krátky algoritmus detekcie a stratifikácie rizika pádu, ktorý bude schopný predikovať mieru rizika pádu v seniorskej populácii s ponukou optimálnych, a podľa miery rizika adresných liečebných i preventívnych postupov a intervencií. Prostredníctvom multivariátnych štatistických modelov budú analyzované vzťahy medzi širokým spektrom rizikových faktorov pádu, vrátane extrinsických environmentálnych rizík.

Odporúčané postupy sú určené lekárom, sestram, fyzioterapeutom a ostatným zdravotníckym profesionálom, ktorí sú angažovaní do starostlivosti o seniorov. Smernica WFG tak predznamenáva svojím zameraním a obsahom i charakter a štruktúru podmienok tak, aby bolo možné tieto stratégie zavádzať do praxe kdekoľvek. Odhliadnuc od aktuálnych politických rozhodnutí a ekonomických možností sa domnievame, že časť týchto podmienok najmä nemateriálneho charakteru je možné na národnej úrovni zabezpečiť vopred. Napríklad zameraním výskumu na kľúčové oblasti odporúčaní WFG môžu jednotlivé disciplíny podľa svojho predmetu pripraviť odporúčané metodiky, ktoré by sa mohli využívať a teda ich adaptovať v sociokultúrnom prostredí „svojej“ krajiny. S tým samozrejme súvisí i príprava zdravotníckych profesionálov, ktorí ich budú administrovať a využívať pri starostlivosti o seniorov.

Na základe vyššie uvedeného chceme vyzvať odbornú verejnosť nielen na diskusiu na túto tému, ale najmä na podporu implementácie problematiky pádov seniorov do priorit riešených v rámci verejného zdravotníctva na Slovensku.

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

BERGEN G., STEVENS M.R., BURNS E.R. Falls and Fall Injuries Among Adults Aged  $\geq 65$  Years - United States, 2014. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2016; 65 (37): 993-998.

KOŠUTZKÁ Z. *PÁDY U SENIOROV.* 1. vyd. E-kniha. Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave. 71 s. ISBN 978-80-223-5330-4

MONTERO-ODASSO M., VAN DER VELDEN B., MARTIN F.C. et al. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age Ageing.* 2022; 51 (9): afac205.

MACKENZIE L., BYLES J, HIGGINBOTHAM N. Designing the Home Falls and Accidents Screening Tool (HOME FAST): selecting the items. *Br J Occup Ther.* 2000; 63: 1-10.

Národné centrum zdravotníckych informácií/NCZI: Hospitalizácie na úrazy a ich príčiny v Slovenskej republike 2021. [online]. 2022 [cit. 2022-

01-10]. Dostupné z: [https://data.nczisk.sk/statisticke\\_vystupy/Urazy/Hospitalizacie\\_na\\_uracy\\_a\\_ich\\_priciny\\_v\\_SR\\_2021.pdf](https://data.nczisk.sk/statisticke_vystupy/Urazy/Hospitalizacie_na_uracy_a_ich_priciny_v_SR_2021.pdf)

ŠPROCHA B., ĎURČEK P. *Starnutie populácie Slovenska v čase a priestore.* Bratislava: Prognostický ústav, Centrum spoločenských a psychologických vied SAV, Katedra ekonomickej a sociálnej geografie, demografie a územného rozvoja, Prírodovedecká fakulta Univerzity Komenského. 2019. 100 s. ISBN 978-80-89524-39-6.

TRICCO A.C., THOMAS S.M., VERONIKI A.A. et al. Comparisons of Interventions for Preventing Falls in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA.* 2017;318(17):1687-1699. doi: 10.1001/jama.2017.15006.

VAŇO B. Súčasný a očakávaný populačný vývoj na Slovensku a jeho spoločenské a ekonomické dopady. *Prognostické práce,* 2015;7( 3).