



BEZPIECZNE UPADANIE

2016-03-21

Idąc na wykład na temat bezpiecznego upadania, zorganizowany przez Krakowskie Centrum Seniora w Nowej Hucie [os. Centrum C 10], uważałam, że wolę dowiedzieć się jak nie upadać, a nie jak upadać bezpiecznie.

Prelegenci, mgr Jarosław Talaga i mgr Beata Zajac prezentujący temat na spotkaniu w dniu 7 grudnia br. Spełnili jednak i ten aspekt moich oczekiwań. Wykład zaczął się od porad jak zapobiegać upadkowi. Z badań statystycznych wynika, że do 80% wypadków w grupie wiekowej 85 – 89 lat, dochodzi w domu. A oto kilka podstawowych zasad, których należy przestrzegać:

- jeśli używacie laski, lub chodzicie z kijami nordinc walking, należy je dostosować do wzrostu,
- zadbać o bezpieczny dom: usunąć dywaniki, na których można się potknąć lub poślizgnąć, zadbać o dobre oświetlenie domu w tym oświetlenie blisko łóżka [możliwość łatwego zapalenia światła gdy wstajemy w nocy], zastąpić wannę kabiną prysznicową.
- zadbać o sprawność fizyczną w każdym wieku.
- nie dopuszczać do otyłości,

Nawet, jeśli spełnimy powyższe warunki, może się zdarzyć, że jednak upadniemy. Szczególnie zagrożeni upadkami są ludzie w grupie wiekowej powyżej 65 roku życia. Około połowy upadków w tym wieku kończy się dotkliwymi stłuczeniami, złamaniami a bywa, że są przyczyną śmierci ofiary upadku. Trzeba pamiętać, że **ważne jest jak, a nie czy upadniemy.**

Opracowano program warsztatów bezpiecznego upadku. Jego autorem jest prof. dr hab. Roman Kalina z Katedry Promocji Zdrowia krakowskiego AWF. Prelegenci, pracownicy Centrum Seniora w Drogini pod Krakowem, zapoznali nas z podstawowymi zasadami bezpiecznego upadku. Ilustrację wykładu stanowiły filmy nakręcone w ośrodku w Drogini, gdzie w warsztatach dotychczas wzięło udział 195 uczestników z Krakowa i województwa małopolskiego. Dowiedzieliśmy się, że bezpieczniej jest upadać do tyłu ustawiając ciało w formie tzw. „kołyski” (nogi uniesione do góry, ręce do przodu, nie podporać się rękami, głowę skłonić do przodu). Aby móc stosować te rady w praktyce najlepiej wziąć udział w warsztatach „bezpieczny upadek” w Drogini.

Mają tam, jako jeden z 6 ośrodków rehabilitacyjnych w Polsce rezonans stochastyczny. Jest to urządzenie o szerokim zastosowaniu wspomagającym leczenie różnych chorób, w tym: urazy, złamania, osteoporoza, cukrzyca, choroba Parkinsona czy depresja.

W planach Krakowskiego Centrum Seniora w Nowej Hucie, jest zorganizowanie wyjazdu do Drogini i wtedy chętnie opiszę jak to wszystko przebiega na miejscu.

Opracowała:



**Magiczny
Kraków**

Lena Ciepły