

Οι ηλικιωμένοι που έχουν ιστορικό πτώσεων, που λαμβάνουν 4 ή περισσότερα φάρμακα, που έχουν προβλήματα με τη βάδιση, χρησιμοποιούν βοηθήματα βάδισης ή έχουν καταστάσεις όπως εγκεφαλικό επεισόδιο, Νόσο του Πάρκινσον, άνοια ή αρθρίτιδα, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο πτώσεων.

Ο φόβος της πτώσης, τα προβλήματα ακράτειας, η κακή όραση ή η μειωμένη δύναμη και ισορροπία αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο.

Το ProFouND εκπαιδεύει εκπαιδευτές σε όλη την Ευρώπη για να καταρτίσουν φυσικοθεραπευτές στη δική τους περιοχή και να επεκτείνουν τα προγράμματα άσκησης ώστε να καλύψουν περί τα 84.000 άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έως το 2016. Να σημειωθεί ότι τμήμα της εκπαίδευσης πραγματοποιείται με ηλεκτρονικό τρόπο μέσα από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης που φιλοξενεί και αναπτύσσει το ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» Η πλατφόρμα είναι προσβάσιμη μέσα από το portal του προγράμματος.

Τον περασμένο Ιούνιο στο Τ.Ε.Ι. Στερεάς Ελλάδας εκπαιδεύτηκαν 11 εκπαιδευτές - φυσικοθεραπευτές από την Ελλάδα και την Κύπρο από τους εκπαιδευτές Dawn A Skelton, Dawn McLean και Bex Townley που φιλοξενήθηκαν στη Λαμία. Προηγήθηκε προ-εκπαίδευση μέσα από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος». Σήμερα σχεδιάζουμε να εκπαιδεύσουμε πολλούς περισσότερους στο εξειδικευμένο ασκησιολόγιο του "Otago". Ενδιαφερόμενοι φυσικοθεραπευτές που επιθυμούν να ενταχθούν σε επόμενο κύκλο εκπαίδευσης μπορούν να απευθύνονται στο Τ.Ε.Ι. Στερεάς Ελλάδας (vsakellari@teilam.gr).

Η Δρ Βασιλική Σακελλάρη, από το Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα της Στερεάς Ελλάδας αναφέρει: «Ο χρυσός κανόνας για την αποφυγή των πτώσεων και την ενίσχυση των οστών είναι να επενδύσουμε στη δύναμη και την ισορροπία. Υπάρχουν μια σειρά από επιλογές άσκησης, κάποιες ίσως πιο γνωστές από άλλες διεθνώς. Το πρόγραμμα Ασκήσεων για την Πρόληψη Πτώσεων των Ηλικιωμένων "Otago Exercise Programme" (OEP) είναι από τα πιο ευρέως διαδεδομένα.

Συνήθως συνιστούμε σε κάποιον με ιστορικό πτώσεων ή σε κάποιον που δεν είναι πολύ δραστήριος να επισκεφθεί το φυσικοθεραπευτή του για να του προτείνει ασκήσεις, για το επίπεδο του που προοδευτικά ενισχύονται. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες στάσεις των κάτω άκρων για να ενισχυθούν οι μυς των ποδιών, ορθοστάτιση στο ένα πόδι για να ασκηθεί η ισορροπία, πρόσθετα βάρακια για να βελτιωθεί η οστική πυκνότητα προοδευτικά και να διατηρηθούν οι μύες. Πράγματα που συνήθως εύκολα μπορεί ο καθένας να κάνει στο δικό του σπίτι κάνουν σημαντικότερη διαφορά.

Πολλοί άνθρωποι λανθασμένα πιστεύουν ότι οι πτώσεις είναι μέρος της γήρανσης και πρέπει να αναμένονται καθώς γερνάμε αλλά αυτό δεν είναι καθόλου αλήθεια. Η αλήθεια είναι ότι με την άσκηση υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες πτώσεων.»

Το PROFOUND προσπαθεί να καινοτομήσει και σε αυτόν τον χώρο προσφέροντας στους επαγγελματίες του χώρου της υγείας ανοιχτή διαδικτυακή εφαρμογή (web application) η οποία προτείνει σε ηλικιωμένους με ιστορικό πτώσεων συγκεκριμένες ασκήσεις και ενέργειες που μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα περαιτέρω πτώσεων. Η εφαρμογή

τεχνικά δημιουργήθηκε από το ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» υπό την επιστημονική καθοδήγηση και επιμέλεια του τμήματος γηριατρικής του Νοσοκομείου Robert-Bosch-Krankenhaus - RBMF. Η εφαρμογή είναι προσβάσιμη σε όλους τους επαγγελματίες από το portal του προγράμματος.

Το κόστος των πτώσεων για τον ΕΟΠΥΥ είναι εξαιρετικά υψηλό. Περίπου το ένα τρίτο των ανθρώπων άνω των 65 ετών και οι μισοί άνω των 80 θα πέσουν κάθε χρόνο. Η άσκηση μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο των πτώσεων.

Ο Καθηγητής Chris Todd, είναι επικεφαλής του έργου για το δίκτυο ProFouND με έδρα το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ. Τον τελευταίο χρόνο έχουν εκπαιδευτεί 35 εκπαιδευτές στην Ευρώπη, οι οποίοι θα εκπαιδεύσουν πολλούς περισσότερους φυσικοθεραπευτές για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να ασκούνται με ασφάλεια ώστε να μειωθεί δραστικά ο κίνδυνος των πτώσεων. Οι εκπαιδευτές μας τώρα εργάζονται σε περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες στην κατεύθυνση ενός πανευρωπαϊκού προτύπου. Φυλλάδια άσκησης έχουν μεταφραστεί σε 14 γλώσσες και αναμένονται έξι γλώσσες ακόμα. Οι συνεργάτες μας και εμείς ελπίζουμε να διαφοροποιήσουμε πραγματικά την κατάσταση βελτιώνοντας τα επίπεδα δραστηριότητας στα προχωρημένα χρόνια ζωής των ανθρώπων και κρατώντας τους μακριά από το νοσοκομείο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα».

Το ProFouND υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή σύμπραξη καινοτομίας για την ενεργό και υγιή γήρανση και έχει διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό σε ολόκληρη την ΕΕ ώστε να συμβάλει στη μείωση του αριθμού των πτώσεων που θα υποστούν οι ηλικιωμένοι στην Ευρώπη. Έχει δημιουργήσει μια διαδικτυακή πύλη που φιλοξενείται στο ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» η οποία συγκεντρώνει, χαρακτηρίζει και ταξινομεί με επιστημονικές μεθόδους σχετικό πολύ-γλωσσικό υλικό που αφορά στις πτώσεις των ηλικιωμένων όπως και βέλτιστες μεθόδους αποφυγής των πτώσεων αυτών.

Υπεύθυνη Επικοινωνίας

κ. Σακελλάρη Βασιλική, καθηγήτρια