



Zaključna strateška sporočila za preventivo padcev med starejšimi na 4. Konferenci projekta AHA.SI, 18. Novembra 2015, v prostorih hotela Union v Ljubljani.

Božidar Voljč, Inštitut Emonicum za zdravo in aktivno življenje

Preventivo padcev med starejšimi državljani Slovenije je potrebno načrtovati **celostno in na nacionalni ravni**. Kot taka ima izrazit javno-zdravstveni značaj, ki vključuje tudi etična načela javnega zdravstva. Med njimi je potrebno posebej opozoriti na potrebo po nediskriminatornem vključevanju vseh deležnikov, ki se s preventivo padcev na različne načine in v različnih okoljih že ukvarjajo. Variabilnost pristopov, namenjenih različnim skupinam starejših, zagotavlja celostno naravo projekta, njihovo povezovanje pa odpira možnost inovativnih preventivnih aktivnosti. Usmeritve naj bodo enostavne in razumljive, pri vseh deležnikih, od vladne do lokalne ravni, naj vzbujajo zaupanje in podpirajo njihovo sodelovanje. Vključevanje naj bo na enak način dostopno vsem deležnikom, obstoječim in novim, razlike med njimi so lahko le posledica različne intenzivnosti in kakovosti njihovih aktivnosti. Predlaga naj se le tiste strateške usmeritve, ki jih je mogoče uresničiti in ki so finančno vzdržne. Podpirajo naj jih objektivni, preverljivi podatki in jasni, merljivi kazalniki.

Osnovni strateški cilj je zmanjšanje prevalece padcev med starejšimi v Sloveniji do leta 2025 za 10%. Cilj je razumljiv, uresničljiv in ga je lahko objektivno spremljati. S svojim krovnim značajem na enakopraven način združuje obstoječe in nove preventivne aktivnosti. Z zmanjšanjem padcev in njihovih zdravstvenih, socialnih in ekonomskih posledic ohranja neodvisno, samostojno in socialno vključeno življenje starejših ter prinaša prihranke, ki ne zmanjšujejo obstoječih zdravstvenih pravic.

Cilj bo mogoče doseči s **povezovanjem vseh strokovnih in izkustvenih potencialov** na področju preventive padcev in z njihovo nadgradnjo. Na področju zdravstva je potrebno povezati izkušnje primarnega, sekundarnega in terciarnega zdravstva. Potencial, ki ga bo potrebno posebej opredeliti in vključiti so referenčne ambulante, ki jih je pri nas vse več. Drug izrazit potencial so domovi starejših občanov (DSO), kjer se pripeti največ padcev in kjer so izkušnje z njimi najbolj bogate ter uporabne tudi izven njihovih okolij. Neizkoriščeni potenciali v lokalnih okoljih so njihovi prebivalci, med katerimi jih je po opravljenih anketah veliko, ki se tudi na starost želijo vključevati v različne aktivnosti. Njihovo usposabljanje za širitelje preventive padcev, lahko veliko prispeva k uresnitvi osnovnega cilja. Potencial, ki ima najširšo bazo, so vse bolj številne



rekreativne in športne aktivnosti med starejšimi, s katerimi se vzdržujejo moč, okretnost in ravnotežje vseh, ki se jih redno udeležujejo.

Vsa naštetá področja bo možno med seboj povezati z **enotnim pristopom k beleženju padcev**, ki ga zdaj ni. Protokoli za beleženje naj omogočajo objektivno spremljanje uspešnosti preventivnih aktivnosti, omogočajo naj letna poročila o padcih v Sloveniji, ki naj bodo primerljiva s podatki drugih držav, hkrati pa omogočajo raziskave o pojavnosti in naravi padcev med različnimi skupinami starejših v različnih okoljih. Uporabnost protokolov naj se pred njihovo uveljavitvijo v različnih okoljih preveri jo s pilotnimi projekti.

K uresničevanju osnovnega cilja lahko veliko prispevajo različne **nevladne organizacije**. Njihova nezamenljiva vloga je v sposobnosti prilagajanja lokalnim ali specifičnim okoliščinam in potrebam. Poleg strokovnih nevladnih organizacij lahko mednje prištevamo društva bolnikov z različnimi kroničnimi boleznimi, med katerimi so padci pogostejši. Vsako med njimi lahko pripravi specifično usmerjen preventivni program za znižanje padcev med njihovimi člani za 10%. Uresničevanje strateških usmeritev lahko prinaša tudi boljše finančno podporo njihovim aktivnostim, saj nekatera med njimi delujejo le z entuziazmom svojih članov.

Cilj bo lažje uresničljiv z zadostno **družbeno podporo**. Doseči jo je mogoče z vsem razumljivim s pozitivnim in ne negativističnim pristopom, poudarjanjem pozitivnih učinkov rekreativnih aktivnosti, vključevanje preventive padcev v starosti prijazna okolja, opozarjanjem na potrebo po zmanjšanju preštevilnih predpisanih zdravil in s podporo medijev, ki lahko veliko prispevajo h krepitvi preventivne zavesti slovenske družbe v času velikih demografskih sprememb.

Preventiva padcev vključuje številne deležnike, od vladne ravni pa vse do lokalnih skupin in posameznikov. Vsak od njih ima svoje **pristožnosti in potenciale**, ki jih je potrebno spoštovati in podpirati, nikakor pa kakorkoli omejevati. V mreženju njihovih potencialov in aktivnosti je največji potencial predlaganih strateških usmeritev. Usklajeno preventivno delovanje na nacionalni ravni predstavlja na področju padcev med starejšimi dodano vrednost projekta aha.si.