

# Orsakir slysa meðal aldraðra

Ólafur Þór Gunnarsson

Lyf- og öldrunarlæknir

Landspítala Háskólasjúkrahúsi



# Algengt “heilsufarsvandamál”

- 7.-8. algengasta dánarorsök eldra fólks í Bandaríkjunum og Bretlandi
- 1/3-2/3 65 ára og eldri detta á hverju ári, fer eftir rannsóknum, heilsufari og búsetu
- Konur fremur en karlar, framan af en jafnast eftir 85 ára aldur
- Alvarlegar afleiðingar tíðari með hærri aldri



# Af hverju alvarlegt ?

- Oft einstaklingar með flókin og margbreytileg heilsufarsvandamál
- Slys eða bylta getur verið birtingarmynd þess að tekið sé að halla undan fæti



# Erfiðara að varast

- Sjón daprari
- Heyrn verri
- Snerpa minni
- Andleg færni bregst



# Hvar verða slysin ?

- Heimahús
  - Eldhús
  - Baðherbergi
  - Borðstofa/setustofa
  - Svefnherbergi
- Utan heimilis
  - Gangandi
  - Farþegar í bíl



# Hvernig slys ?

- Föll og byltur langalgengust, í sumum rannsóknum yfir 75%
- Tíunda hver bylta talin leiða af sér alvarlega líkamlega áverka
- Alvarlegar afleiðingar þó mun fleiri, félagslegar og sál-líkamlegar
- Vítahringur hræðslu, minnkaðrar hreyfingar og minnkaðrar færni



# Byltuorsakir í heimahúsum

- Lausir hlutir
- Sleip eða blaut gólf
- Dottið um heimilisdýr
- Snúrur
- Þröskuldar og þrep



# Byltuorsakir utanhúss

- Háлка vegna bleytu eða íss
- Misfellur í gangstéttum
- Óskýrar gangstéttabrúnir
- Fok



# Önnur slys

- Skurðir
- Brunar (heitt vatn, heitir drykkir, rafmagn, heitir hlutir, eldur)
- Árekstrar
- Ofbeldi
- Skordýra- og dýrabit
- Ofkæling, ofþornun



# Einstaklingsbundnar orsakir 1

- Sjón
  - Versnandi sjón
  - Minni greiningarhæfni
  - Minna dýptar og litaskyn



# Einstaklingsbundnar orsakir 2

- Heyrn og jafnvægi
  - Heyrnartap, háir tónar
  - Verri greining á fjarlægð og hraða hljóðs
  - Breytingar í miðeyra sem leiða til verra jafnvægis
  - Breytingar á vöðvum og taugakerfi sem leiða til minni snerpu og verri getu til að verjast falli



# Einstaklingsbundnar orsakir 3

- Líkamlegir sjúkdómar
  - Stoðkerfissjúkdómar (gigt, beinþynning ofl)
  - Hjarta –og æðasjúkdómar
  - Lungnasjúkdómar
  - Innkirtlavandamál (sykursýki, skjaldkirtill ofl)
  - Taugasjúkdómar (parkinson, heilabilanir, heilaáföll)



# Einstaklingsbundnar orsakir 4

- Efni til inntöku
  - Lyf, bæði ávísuð og handkaupslyf. Ólögleg lyf
  - Áfengi (bæði konur og karlar), eldra fólk oft viðkvæmara
  - Samspil lyfja og samspil lyfja og áfengis



# Fyrirbyggjandi aðgerðir

- Athugun á umhverfispáttum með heimilisathugun hefur gildi
- Fræðsla og áróður skipta líklega máli
- Eftirlit með heilsufarspáttum sem hafa áhrif á slys og tíðni
- Þjónusta við hinn aldraða í tengslum við “áhættutöku”



# Samantekt

- Slys eru stórt heilsufars –og félagslegt vandamál
- Stöðug árverkni getur fækkað slysum
- Mikilvægt að tekið sé markvisst á fyrsta slysi, fyrstu byltu til að fyrirbyggja vítahring

