

Polskie społeczeństwo staje przed ogromnymi wyzwaniami zmian demograficznych. To właśnie seniorzy stają się najliczniejszą grupą, a trend starzenia się społeczeństwa będzie rósł. Przypadłością, która niezwykle często przytrafia się seniorom są upadki, dlatego trzeba umieć odpowiedzieć sobie na pytanie jak im zapobiegać i co robić, gdy do nich dojdzie. Wychodząc naprzeciw tym wyzwaniom, w Warszawie odbyła się konferencja organizowana przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, której przewodnim hasłem była „Profilaktyka urazów i upadków wśród seniorów”.

Konferencja, która odbyła się 23 października br. w hotelu Novotel w Warszawie, zgromadziła bardzo wielu uczestników, którymi byli seniorzy, ich rodziny i opiekunowie, fizjoterapeuci, pracownicy służby zdrowia oraz osoby zainteresowane tematyką i przeciwdziałaniem upadków wśród osób starszych.

Wydarzenie podzielone zostało na trzy główne bloki tematyczne – wprowadzenie do problematyki upadków w starości, debatę z udziałem ekspertów i omówienie przedsięwzięć dla seniorów.

W pierwszej części spotkania prelegenci niezwykle szczegółowo umówili zagadnienie upadków wśród osób starszych. Uczestnicy mogli dowiedzieć się o bezpieczeństwie i najczęstszych wypadkach po 60 roku życia, aktywności seniorów (która została okrzyknięta najlepszym sposobem na zapobieganie urazom), omówiono także przyczyny i konsekwencje upadków oraz jak duże znaczenie w bezpieczeństwie osób starszych ma odpowiednia dieta. Uczestnicy konferencji mogli bliżej przyjrzeć się też zagadnieniu wirtualnej rzeczywistości i jej zastosowania w profilaktyce upadków. Szczegółowo omówiono także założenia do programu polityki zdrowotnej Samorządu Województwa Mazowieckiego w zakresie poprawy sprawności fizycznej osób po 60 roku życia.

Drugą częścią spotkania była debata panelowa pod tytułem „Przeciw upadkom dla zdrowia seniorów – rekomendacje”. Biorący w niej udział eksperci omówili i dyskutowali na temat przyczyn upadków, dbałości o zdrowie fizyczne i psychospołeczne. Poruszono także kwestię aktywności życiowej i społecznej zmniejszającej ryzyko upadków, adaptację otoczenia do potrzeb seniorów i eliminację ryzyk związanych z chorobami typowymi dla wieku podeszłego.

Część trzecia konferencji miała na celu odpowiednie przygotowanie seniorów do profilaktyki upadków. Zaprezentowana została nowoczesna oferta zapobiegania upadkom w postaci specjalnej aplikacji dla seniora, zwrócono uwagę na to, czym jest bezpieczne mieszkanie i jak bezpiecznie mieszkać u siebie mimo wieku.

Konferencja była też doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie profilaktyki upadków. Wszyscy uczestnicy konferencji otrzymali certyfikat Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny. Dziennik Warto Wiedzieć objął konferencję patronatem.