

Ryzyko upadku i poziom lęku przed upadkiem u słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku – badania pilotażowe

Patryk Winiarz, Krzysztof Iżycki, Kamil Walczewski, Tomasz Zabłocki, Radosław Pietruszka, Natalia Kowalczyk
Opiekun koła naukowego dr hab. Bożena Ostrowska, prof. nadzw.

Wprowadzenie teoretyczne

Starzenie mimo indywidualnego i zróżnicowanego tempa, dynamiki i rozwoju, nieuniknienie prowadzi do pogarszania się z wiekiem stanu zdrowia i sprawności funkcjonalnej. Upadki zaliczane są do głównych problemów geriatrycznych. Strach przed upadkiem jest ważnym czynnikiem psychologicznym związanym z upadkami u osób starszych. Literatura tematu wskazuje, że lęk związany z możliwością upadku odczuwa od 12% do 73% starszych ludzi (Smee et al. 2012). Zadaniem Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest aktywizacja seniorów, poprawa komfortu życia, zapewnienie dobrej jakości usług edukacyjnych oraz prozdrowotnej aktywności fizycznej. Celem badań jest ocena ryzyka i poziomu lęku przed upadkiem u słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej.

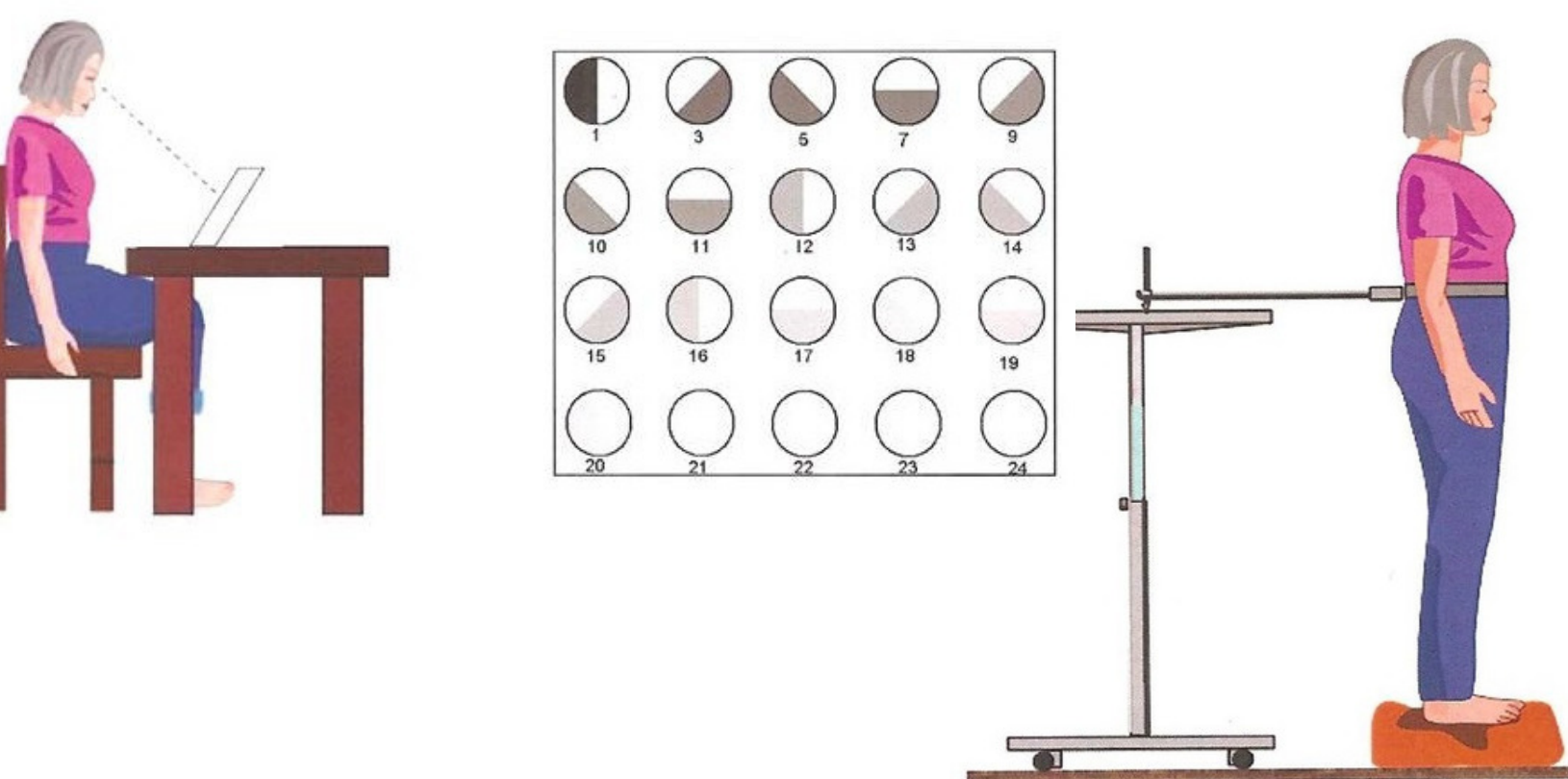
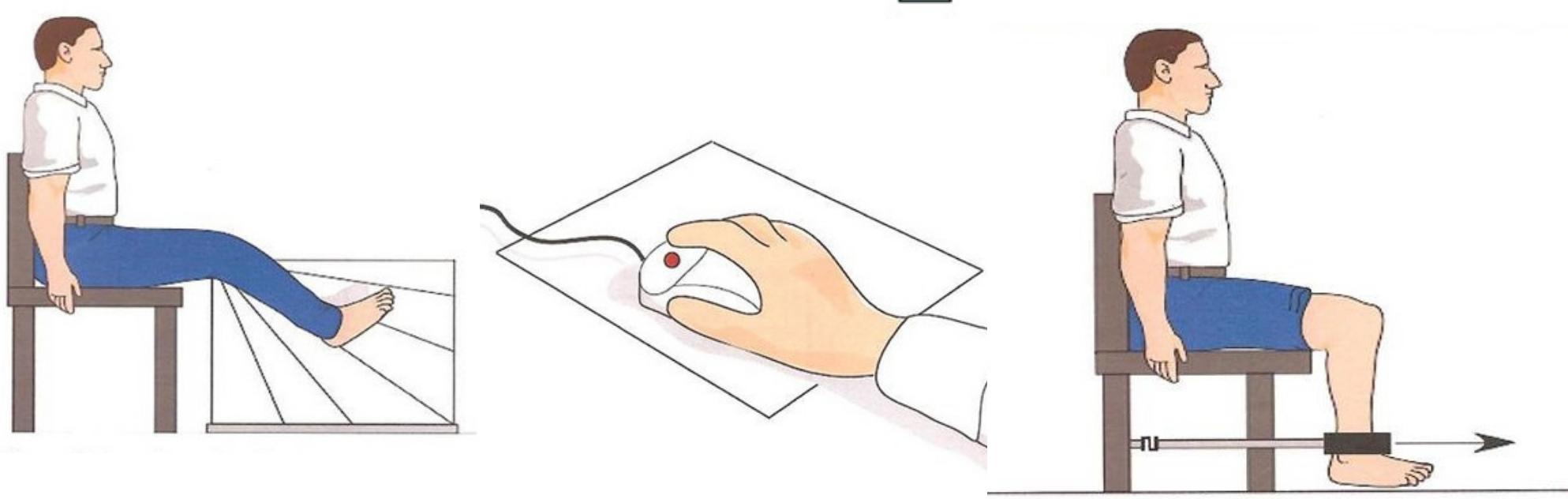
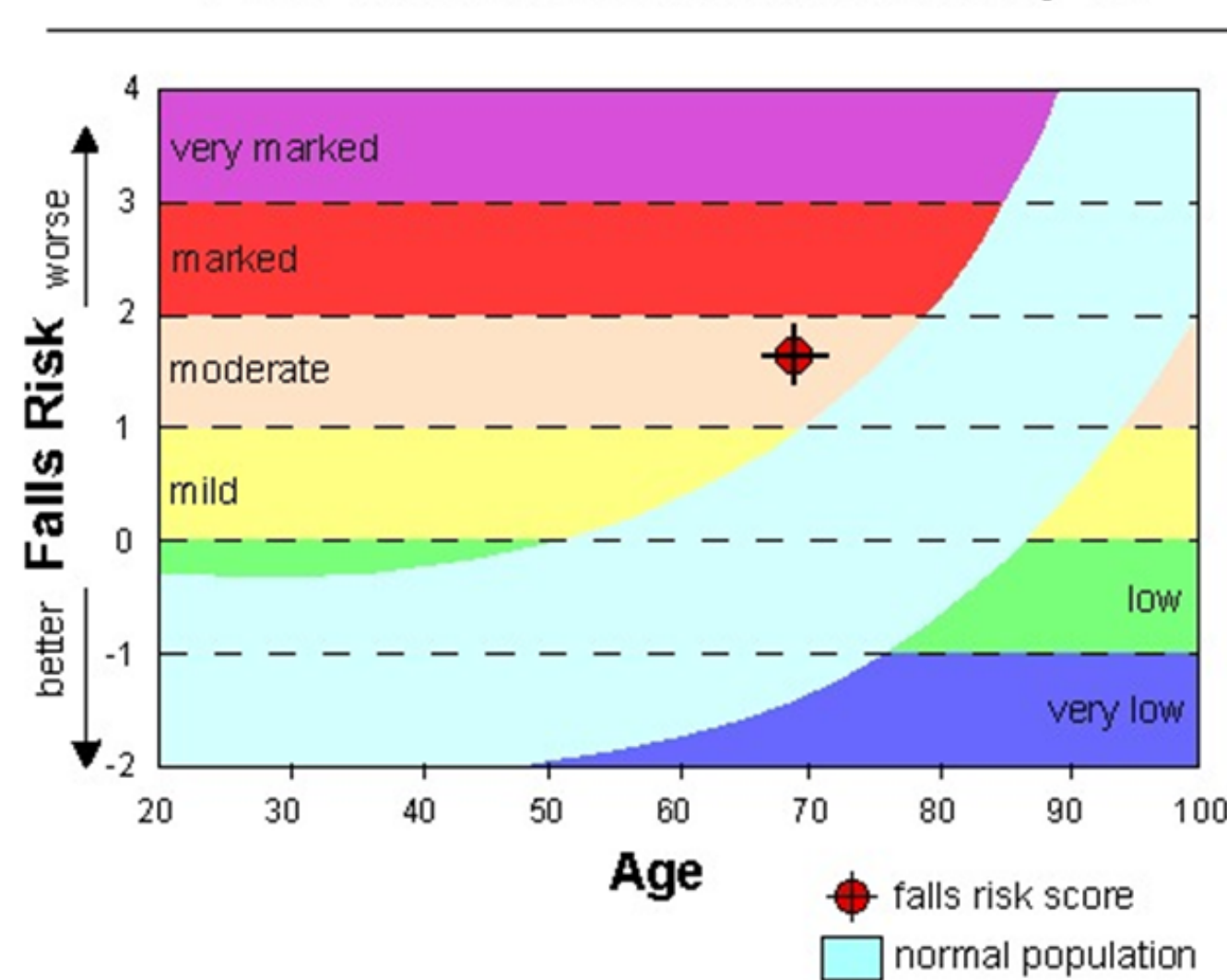
Materiał i metody badawcze

Badaniami objęto 22 kobiety w wieku 65-75 lat. Do oceny ryzyka upadku wykorzystano Physiological Profil Assessment (PPA) w wersji skróconej składający się z 5 testów określających deficyty funkcji sensomotorycznych istotnych dla kontroli równowagi. Lęk przed upadkiem oceniono kwestionariuszem Falls Efficacy Scale-International (FES-I), określa on poziom niepokoju związany z możliwością upadku podczas aktywności fizycznych i społecznych w domu i poza domem.

Wyniki

Średni wskaźnik ryzyka upadku w badanej grupie kobiet wyniósł **z-score= 0,88**, i wskazał na małe zagrożenie upadkiem. Wysokie ryzyko stwierdzono u 3 kobiet, umiarkowane u 5, łagodne u 11, niskie u 2 i bardzo niskie u 1 osoby. Największe deficyty, obserwowano w zakresie: wzroku (u 19 kobiet), czasie reakcji na bodziec (u 13 kobiet) i sile mięśnia czworogłowego uda (u 8 kobiet). Średnia wartość skali FES-I określająca poziom lęku przed upadkiem wyniosła 25,2. Nie wykazano związku między poziomem lęku przed upadkiem (FES-I) a globalnym wskaźnikiem ryzyka upadku (Falls risk score). Poziom lęk przed upadkiem korelował natomiast istotnie z siłą mięśnia czworogłowego uda (tab 2). Im mniejsza siła tym większa obawa przed upadkiem.

Falls Prevention Assessment Report



Tab. 1 Wyniki oceny ryzyka upadku (PPA) i lęku przed upadkiem (FES-I)

Zmienna	Średnia ±	Min i Max	Odniesienie do wieku
Falls Efficiency Scale	25,2 ± 10,1	16 - 50	-
Badanie ostrości wzroku [dB]	17,0 ± 3,1	9 - 22	17 - 22
Priprocepcja [°]	1,4 ± 0,87	0,2 - 3,5	0,8 - 3,2
Siła m. czworogłowego uda [kg]	20,9 ± 8,4	10 - 43	15 - 29
Czas reakcji [ms]	286,9 ± 83,8	198,9 - 5432,0	216 - 295
Badanie równowagi [mm]	110,0 ± 57,2	51,5 - 267,1	-
Global Falls risk score [z-score]	0,88 ± 0,98	-1,1 - 3,0	-

Tab. 2 Wartości współczynnika rang Spearmana między lękiem przed upadkiem, wskaźnikiem ryzyka upadku i składowymi PPA.

Zmienna	Badanie ostrości wzroku	Priprocepcja	Siła m. czworogłowego	Czas reakcji	Badanie równowagi	Falls risk score
Lęk przed upadkiem	-0,37	-0,11	-0,55	0,21	-0,31	0,09
Global Falls risk score [z-score]	0,45	0,09	0,07	0,73	0,43	1

Wnioski

Zwiększone ryzyko upadku w badanej społeczności kobiet uczęszczających na UTW dotyczy w stopniu wysokim 13% kobiet i umiarkowanym 23% kobiet. Dominującym czynnikiem ryzyka upadku jest pogorszenie funkcji narządu wzroku, spowolnienie czasu reakcji na bodziec oraz osłabienie siły mięśnia czworogłowego uda. Lęk przed upadkiem odczuwa 45% badanych kobiet. Poziom odczuwanego lęku nie wykazuje związku ze ryzykiem upadku określonym na podstawie oceny profilu fizjologicznego.

Piśmiennictwo

- [1] DELBAERE K, CLOSE J, MIKOLAIZAK S, SACHDEV P, BRODATY H, STEPHEN R. LORD SR. The Falls Efficacy Scale International (FES-I). A comprehensive longitudinal validation study Age and Ageing 2010; 39: 210–216.
[2] LORD SR, MENZ HB, TIEDEMANN. A physiological profile approach to falls risk assessment and prevention. Physical Therapy 2003, 83: 237-252.
[3] SMEE DJ, ANSON JM, WADDINGTON GS, BERRY HL. Association between Physical Functionality and Falls Risk in Community-Living Older Adults. CurrGerontolGeriatr Res. 2012;86 15-26.