

Zespół słabości

Wielu klientów opieki cierpi z powodu słabości

Czy znasz termin "kruchosc"? Jeśli nie, powinieneś wiedzieć, że jest to jeden z najważniejszych terminów w geriatrici*. Termin "kruchosc" oznacza "słabość" i opisuje fakt, że ciało osób dotkniętych chorobą ma zmniejszone rezerwy i jest bardzo podatne na choroby (wrażliwość). Kruchosc jest jedną z głównych przyczyn śmierci osób starszych. A ponieważ kruchosc dotyka głównie seniorów, przedstawiamy tutaj kilka informacji na ten temat.

*Geriatrica to specjalizacja medyczna zajmująca się zdrowiem i opieką nad osobami starszymi.

Słabość spowodowana utratą masy mięśniowej

Ryzyko kruchości (zespołu słabości) gwałtownie wzrasta wraz z wiekiem. Dzieje się tak, ponieważ wraz z wiekiem spada sprawność niektórych narządów, a także masa mięśniowa organizmu. Jeśli jednak osoba starsza cierpi również z powodu niedożywienia, zwłaszcza niedoboru białka, lub braku ruchu, na przykład, masa mięśniowa jest tracona bardziej niż normalnie. Ta zwiększona utrata mięśni prowadzi do tego, że osoba starsza staje się coraz słabsza. A jeśli, na przykład

Jeśli na przykład upośledzona jest czynność nerek i/lub płuc, również przyczynia się to do rozwoju zespołu słabości. Organizm wykorzystuje wówczas pozostałe rezerwy fizyczne do utrzymania najważniejszych funkcji życiowych. Dlatego w stanie słabości wydajność mięśni i dobre samopoczucie nadal spadają, a odporność jest znacznie zmniejszona. W rezultacie nawet niewielkie obciążenia, takie jak

ostre infekcje,

Zmiana leku,

interwencji chirurgicznych, nawet drobnych,

Przeniesienie / zmiana miejsca zamieszkania lub

Stres psychiczny

prowadzą do znacznego pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, ponieważ organizm po prostu nie jest już w stanie ich kompensować. W rezultacie ryzyko upadków, hospitalizacji, utraty przytomności, niepełnosprawności i konieczności opieki znacznie wzrasta wraz z postępem choroby.





Czynniki te mają wpływ na rozwój słabości:

Brak ruchu



Niedożywienie i niedożywienie



Przewlekłe choroby układu
sercowo-naczyniowego,
cukrzyca, zapalenie stawów i
osteoporoza



Stan przedzawałowy: oto oznaki

Stan poprzedzający kruchość, tj. wstępny etap kruchości, można rozpoznać po tym, że podopieczny jest słaby fizycznie. Wyczerpanie i utrata masy ciała są powszechne na wczesnych etapach.

są również często widoczne. Oprócz problemów fizycznych mogą również wystąpić objawy społeczne lub psychiczne, np. wycofanie społeczne lub depresja.

Zespół słabości: oto objawy

Zespół słabości charakteryzuje się wyraźnym osłabieniem, zmęczeniem, utratą masy ciała, zmniejszoną siłą mięśni i wolniejszym tempem chodzenia. Są to typowe objawy zespołu słabości:



Słabość: brak siły
mięśniowej, brak
mobilności i
Ograniczenie aktywności

Wyczerpanie: skrajne
zmęczenie, szybkie męczenie
się i brak energii



Utrata masy ciała:
niewyjaśniona utrata masy ciała



Infekcje: częste ostre
infekcje z opóźnionym
powrotem do zdrowia



Zaburzenia równowagi:
Chwiejny chód, częste
upadki



Zaburzenia świadomości:
Dezorientacja i zaburzenia
świadomości



Potrzeba pomocy: ograniczona
niezależność w zależności od
rodzaju dnia

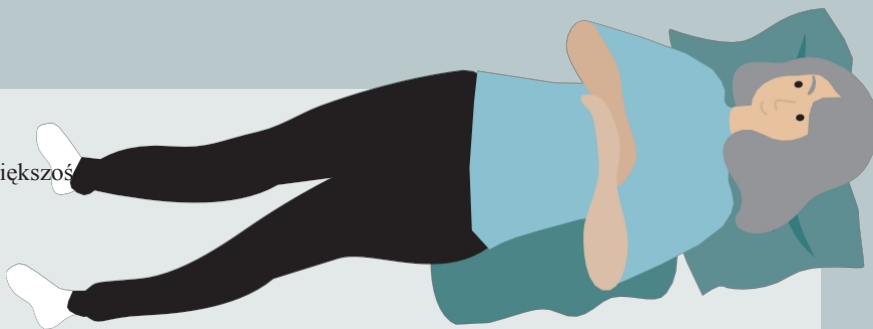


Rozpoznawanie słabości

Skala FRAIL jest używana w Niemczech do określenia słabości klienta opieki. FRAIL oznacza

F zmęczenie:

Czy czujesz się zmęczony przez większość



A mbulacja (zdolność chodzenia):

Czy potrafisz przejść 100 metrów?



I choroby:

Czy cierpisz na więcej niż 5 chorób?

R wytrzymałość (siła mięśni):

Czy potrafisz pokonać jedno piętro schodów?



L utrata wagi (utrata masy ciała):

Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy przypadkowo straciłeś więcej niż 5 kg?



Jeśli żadne z kryteriów nie jest spełnione, pacjent jest uznawany za sprawnego. Jeśli spełnione są 1 do 2 kryteriów, pacjent jest uznawany za "przedwcześnie osłabionego", a jeśli spełnione są więcej niż 3 kryteria, pacjent jest uznawany za "słabego".

Źródło: <https://www.aerztezeitung.de/Kongresse/Wie-das-Syndrom-der-Gebrechlichkeit-diagnostizieren-226092.html>



Ważne: Jeśli zauważysz zwiększone ryzyko słabości u jednego ze swoich podopiecznych, powinieneś poinformować o tym opiekuna lub swojego PDL, aby mogli zorganizować wizytę u lekarza, który może następnie postawić diagnozę i w razie potrzeby podjąć dalsze działania.



Jak pomóc podopiecznemu z zespołem słabości?

Jeśli zauważysz oznaki zwiększonego ryzyka słabości u podopiecznego, poinformuj o tym swojego PDL, który w razie potrzeby skonsultuje się z lekarzem. Jeśli lekarz zdiagnozuje zespół słabości, jako opiekun możesz również wspierać odpowiednie środki, które mogą opóźnić postęp słabości:

Ćwiczenia: Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na mięśnie, mózg, układ odpornościowy i hormony. Można zatem zachęcać podopiecznego do regularnych ćwiczeń. W ramach usług zastępczych lub opieki pielęgniarstwa możesz na przykład zaoferować regularne spacery z podopiecznym.



Odżywianie: Jeśli zauważysz, że Twój podopieczny nie spożywa zbilansowanej diety, omów to z PDL. PDL może współpracować z tobą i personelem pielęgniarstwa, aby rozważyć, czy na przykład "posiłki na kółkach" lub dodatkowe wsparcie w zakresie przyjmowania pokarmów byłyby przydatne. Pokarmy bogate w białko i spożycie niektórych mikroelementów (np. witamin D i E) są szczególnie ważne dla pacjentów z osłabieniem. PDL lub opiekun może również sprawdzić, czy występuje utrata apetytu lub problemy z żuciem i połykaniem, a w razie potrzeby podjąć odpowiednie działania.



Potrzeby w zakresie opieki: Specjaliści ds. opieki regularnie dostosowują planowanie opieki do zmieniających się potrzeb klienta. Ważne jest, aby opieka była indywidualnie dostosowana do zespołu słabości w celu zapewnienia dobrej opieki i skutecznego zarządzania opieką.



Uczestnictwo społeczne: Kontakty i działania społeczne promują zdolności umysłowe i wspierają mobilność. Możesz zasugerować, aby Twój podopieczny brał udział w zajęciach społecznych, na przykład uczęszczając do ośrodka opieki dziennej lub grupy opieki. Jeśli nie jest to pożądane, możesz zaoferować bardziej zindywidualizowane środki w ramach usług opiekuńczych.



Leki: Omówienie niezbędnych metod leczenia w celu złagodzenia objawów zespołu słabości, takich jak ból, jest obowiązkiem personelu pielęgniarstwa we współpracy z lekarzem.



Unikaj stresu: Nawet niewielkie zmiany, takie jak pobyt w szpitalu, stres nad morzem lub zmiana codziennej rutyny, mogą zwiększyć ryzyko słabości. Przedyskutuj takie kwestie ze swoim PDL, aby mógł wziąć je pod uwagę podczas planowania wycieczek i opieki oraz aby codzienna rutyna podopiecznego pozostała tak stabilna, jak to tylko możliwe.

