



Sindromul fragilității

Mulți dintre clienții dumneavoastră suferă de fragilitate

Sunteți familiarizat cu termenul "fragilitate"? Dacă nu, trebuie să știți că este unul dintre cei mai importanți termeni în geriatrie*. Termenul "fragilitate" înseamnă "fragil" și descrie faptul că organismul celor afectați are capacități de rezervă reduse și este foarte susceptibil la boli (vulnerabilitate). Fragilitatea este una dintre principalele cauze de deces la vârstnici. Și cum fragilitatea afectează predominant persoanele în vârstă, vă oferim aici câteva informații pe această temă.

*Geriatria este specialitatea medicală care se ocupă cu sănătatea și îngrijirea persoanelor în vârstă.

Fragilitate cauzată de pierderea masei musculare

Riscul de fragilitate (sindromul fragilității) crește brusc odată cu înaintarea în vârstă. Acest lucru se datorează faptului că funcția anumitor organe scade odată cu vârsta, iar masa musculară a organismului scade, de asemenea. Cu toate acestea, dacă o persoană în vârstă suferă și de malnutriție, în special de deficit de proteine, sau de lipsă de mișcare, de exemplu, se pierde mai multă masă musculară decât în mod normal. Această pierdere musculară crescută face ca persoana în vârstă să devină din ce în ce mai fragilă. Și dacă, de exemplu

infecții acute,

Schimbarea medicației,

intervențiile chirurgicale, chiar și cele minore,

Relocare / schimbare de reședință sau

Dacă, de exemplu, funcția renală și/sau pulmonară este afectată, aceasta contribuie, de asemenea, la apariția sindromului de fragilitate. Organismul utilizează atunci rezervele fizice rămase pentru a menține cele mai importante funcții vitale. Prin urmare, într-o stare de fragilitate, performanța musculară și bunăstarea continuă să scadă, iar rezistența este mult redusă. Ca urmare, chiar și stresurile minore, cum ar fi

Stresul psihic

duc la o deteriorare masivă a stării generale de sănătate, deoarece organismul pur și simplu nu mai este capabil să o compenseze. Ca urmare, riscul de cădere, spitalizare, pierderea cunoștinței, dizabilități și nevoia de îngrijire cresc semnificativ pe măsură ce boala progresează.





Acești factori au o influență asupra dezvoltării fragilității:

Lipsa de exercițiu fizic



Malnutriția și subnutriția



Boli cronice ale sistemului cardiovascular, diabet, artrită și osteoporoză



Pre-frailitate: acestea sunt semnele

Pre-frailitatea, adică stadiul preliminar al fragilității, poate fi recunoscută prin faptul că clientul dumneavoastră este slab din punct de vedere fizic. Epuizarea și pierderea în greutate sunt frecvente în stadiile incipiente.

sunt, de asemenea, adesea vizibile. În plus față de problemele fizice, pot apărea și simptome sociale sau psihice, de exemplu retragerea socială sau depresia.

Sindromul fragilității: acestea sunt simptomele

Sindromul de fragilitate se caracterizează prin slăbiciune pronunțată, oboseală, scădere în greutate, forță musculară redusă și viteză mai mică de mers. Acestea sunt simptomele tipice ale sindromului de fragilitate:



Slăbiciune: lipsă de
forță musculară, lipsă
de mobilitate și
Restricționarea activității

Epuizare: oboseală extremă,
oboseală rapidă și lipsă de
energie



Pierdere în greutate: pierdere în
greutate inexplicabilă



Infecții: infecții acute
frecvente cu recuperare
întârziată



Tulburări de echilibru: mers
instabil, căderi frecvente



Tulburări ale conștiinței:
Confuzie și tulburări de
conștiință



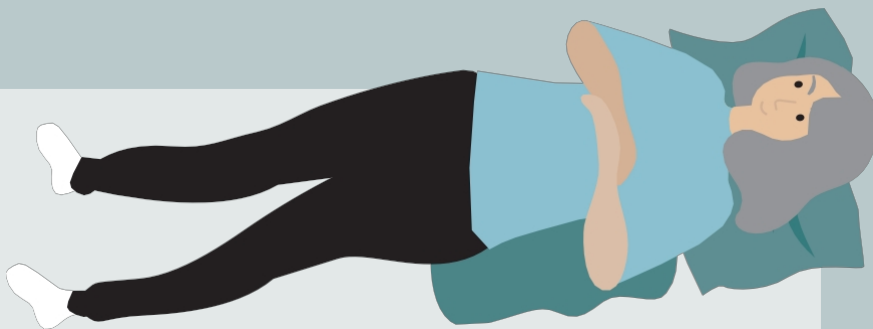
Nevoia de asistență: independență
limitată în funcție de tipul de zi



Recunoașterea fragilității

Scala FRAIL este utilizată în Germania pentru a determina fragilitatea unui client. FRAIL înseamnă

F oboseală (oboseală):
Vă simțiți obosit mai tot timpul?



A mbulație (capacitatea de a merge):
Puteți merge 100 de metri?



I boală (boli):
Suferiți de mai mult de 5 boli?



R eziștență (forța musculară):
Puteți urca un etaj de scări?



L scăderea greutateii (pierderea în greutate):
Ați pierdut neintenționat mai mult de 5 kg în ultimele 6 luni?



Dacă niciunul dintre criterii nu este îndeplinit, pacientul este considerat apt. Dacă sunt îndeplinite 1 sau 2 criterii, pacientul este considerat "fragil", iar dacă sunt îndeplinite mai mult de 3 criterii, pacientul este considerat "fragil".

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

Important: Dacă observați un risc crescut de fragilitate la unul dintre clienții dumneavoastră, trebuie să informați un îngrijitor sau PDL-ul dumneavoastră pentru ca aceștia să poată organiza o vizită la medic, care poate pune un diagnostic și iniția măsuri suplimentare, dacă este necesar.





Dacă observați semne ale unui risc crescut de fragilitate la un client, vă rugăm să informați PDL, care va consulta medicul dacă este necesar. În cazul în care medicul diagnostichează sindromul de fragilitate, dumneavoastră, în calitate de îngrijitor, puteți sprijini, de asemenea, măsuri adecvate care pot întârzia evoluția fragilității:

Exercițiul fizic: Activitatea fizică are un efect pozitiv asupra mușchilor, creierului, sistemului imunitar și hormonilor. Prin urmare, vă puteți încuraja clientul să facă mișcare în mod regulat. Ca parte a serviciilor de respiro sau a serviciilor de îngrijire medicală, vă puteți oferi, de exemplu, să faceți plimbări regulate cu el.



Nutriție: Dacă observați că clientul dumneavoastră nu are o dietă echilibrată, vă rugăm să discutați acest lucru cu PDL. PDL poate colabora cu dvs. și cu personalul de îngrijire pentru a analiza dacă, de exemplu, ar fi utilă "masa la domiciliu" sau un sprijin suplimentar în ceea ce privește aportul alimentar. Alimentele bogate în proteine și aportul de anumiți micronutrienți (de exemplu, vitaminele D și E) sunt deosebit de importante pentru pacienții cu fragilitate. PDL sau un îngrijitor pot verifica, de asemenea, dacă există o pierdere a poftei de mâncare sau probleme cu mestecatul și înghițirea și pot iniția măsurile corespunzătoare, dacă este necesar.



Nevoi de îngrijire: Profesioniștii din domeniul îngrijirii adaptează periodic planificarea îngrijirii la nevoile în schimbare ale clientului. Este important ca îngrijirea să fie adaptată individual la sindromul de fragilitate pentru a asigura o bună îngrijire și o gestionare eficientă a îngrijirii.



Participarea socială: Contactele și activitățile sociale promovează abilitățile mentale și sprijină mobilitatea. Puteți sugera clientului dvs. să ia parte la activități sociale, de exemplu prin frecventarea unui centru de zi sau a unui grup de îngrijire. Dacă acest lucru nu este dorit, puteți oferi măsuri mai individualizate în cadrul serviciilor de îngrijire.



Medicamente: Discutarea tratamentelor necesare pentru ameliorarea simptomelor sindromului de fragilitate, cum ar fi durerea, este responsabilitatea personalului medical în colaborare cu medicul.



Evitați stresul: Chiar și schimbările mici, cum ar fi spitalizarea, stresul de pe litoral sau o schimbare în rutina zilnică, pot crește riscul de fragilitate. Discutați despre astfel de aspecte cu PDL-ul dumneavoastră, astfel încât acesta să le poată lua în considerare la planificarea vizitelor și a îngrijirii și astfel încât rutina zilnică a clientului dumneavoastră să rămână cât mai stabilă posibil.

