



## Синдром хрупкости

# Многие из ваших подопечных страдают от слабости

Знакомо ли вам понятие "хрупкость"? Если нет, то вы должны знать, что это один из самых важных терминов в гериатрии\*. Термин "frailty" означает "хрупкость" и описывает тот факт, что организм больных имеет сниженные резервные возможности и очень восприимчив к болезням (уязвимость). Хрупкость - одна из основных причин смерти пожилых людей. А поскольку от хрупкости страдают преимущественно пожилые люди, мы предлагаем вам ознакомиться с некоторыми сведениями на эту тему.

\*Гериатрия - это медицинская специальность, которая занимается здоровьем и уходом за пожилыми людьми.

### Хрупкость из-за потери мышечной массы

С возрастом риск развития хрупкости (синдрома хрупкости) резко возрастает. Это связано с тем, что с возрастом снижается функция некоторых органов, а также уменьшается мышечная масса тела. Однако если пожилой человек также страдает от недоедания, особенно от дефицита белка, или, например, от недостатка физических упражнений, мышечная масса теряется больше, чем обычно. Такая потеря мышечной массы приводит к тому, что пожилой человек становится все более хрупким и немощным. А если, например

Если, например, нарушена функция почек и/или легких, это также способствует развитию синдрома хрупкости. В этом случае организм использует оставшиеся физические резервы для поддержания наиболее важных жизненных функций. Поэтому в состоянии хрупкости мышечная работоспособность и самочувствие продолжают снижаться, а сопротивляемость значительно уменьшается. В результате даже незначительные нагрузки, такие как

острые инфекции,

Смена лекарств,

хирургические вмешательства, даже незначительные,

Переезд / смена места жительства или

Психический стресс

приводят к резкому ухудшению общего состояния здоровья, поскольку организм просто не в состоянии его компенсировать. В результате по мере прогрессирования заболевания значительно возрастает риск падений, госпитализации, потери сознания, инвалидности и необходимости в уходе.



## Эти факторы влияют на развитие хрупкости:

Отсутствие физических упражнений



Неправильное питание и недоедание



Хронические заболевания  
сердечно-сосудистой системы,  
диабет, артрит и остеопороз



## Предоморочное состояние: вот признаки

Предхрупкость, то есть начальную стадию хрупкости, можно распознать по тому, что ваш подопечный физически слаб. Истощение и потеря веса - обычные явления на ранних стадиях.

также часто заметны. В дополнение к физическим проблемам могут возникать социальные или психические симптомы, например, социальная замкнутость или депрессия.

## Синдром хрупкости: вот симптомы

Синдром хрупкости характеризуется выраженной слабостью, утомляемостью, потерей веса, снижением мышечной силы и замедлением скорости ходьбы. Это типичные симптомы синдрома хрупкости:



### Слабость:

недостаток  
мышечной силы,  
недостаток  
подвижности и  
Ограничение активности

**Истощение:** сильная усталость,  
быстрая утомляемость и  
отсутствие энергии



**Потеря веса:** необъяснимая потеря веса



**Инфекции:** частые острые  
инфекции с замедленным  
выздоровлением



**Нарушения равновесия:**  
Неустойчивая походка,  
частые падения



**Расстройства сознания:**  
Спутанность и нарушения  
сознания



**Необходимость в помощи:**  
ограниченная независимость в  
зависимости от типа дня





## Распознавание хрупкости

Шкала FRAIL используется в Германии для определения степени хрупкости клиента, за которым осуществляется уход. FRAIL означает

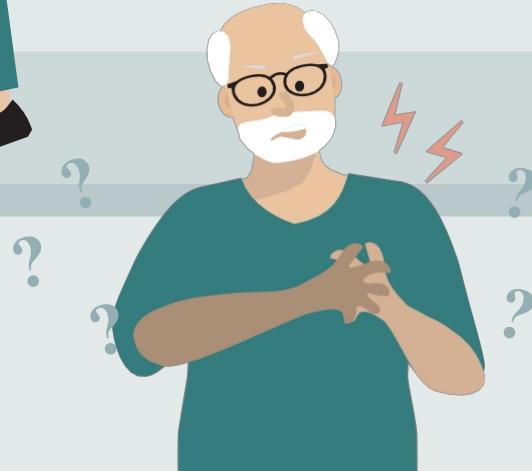
**F** атигия (усталость):  
Чувствуете ли вы усталость большую часть



**A** мбуляция (способность ходить):  
Можете ли вы пройти 100 метров?



**I** болезни (заболевания):  
Страдаете ли вы более чем от 5 заболеваний?



**R** сопротивляемость (мышечная сила):  
Можете ли вы подняться на один этаж по лестнице?



**L** Снижение веса (потеря веса):  
Вы непреднамеренно потеряли более 5 кг за последние 6 месяцев?



Если ни один из критериев не соблюден, пациент считается здоровым. При наличии 1-2 критериев пациент считается "предхрупким", а при наличии более 3 критериев - "хрупким".

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

**Важно:** Если вы заметили повышенный риск хрупкости у одного из ваших подопечных, следует сообщить об этом сиделке или вашему PDL, чтобы они организовали визит к врачу, который сможет поставить диагноз и при необходимости принять дополнительные меры.





## Как вы можете помочь своему подопечному, страдающему хрупкостью

Если вы заметили признаки повышенного риска хрупкости у подопечного, сообщите об этом своему PDL, который при необходимости проконсультируется с врачом. Если врач диагностирует синдром хрупкости, вы, как ухаживающий, можете поддержать соответствующие меры, которые могут замедлить прогрессирование хрупкости:

**Упражнения:** Физическая активность положительно влияет на мышцы, мозг, иммунную систему и гормоны. Поэтому вы можете поощрять своего подопечного регулярно заниматься спортом.

Например, в рамках услуг по уходу за больными вы можете предложить им регулярно совершать прогулки.



**Социальное участие:** Социальные контакты и занятия способствуют развитию умственных способностей и поддерживают мобильность. Вы можете предложить вашему подопечному участвовать в социальной деятельности, например, посещать дневной центр или группу по уходу. Если это нежелательно, вы можете предложить более индивидуальные меры в рамках услуг по уходу.



**Питание:** Если вы заметили, что ваш подопечный не получает сбалансированного питания, пожалуйста, обсудите это с PDL. PDL может вместе с вами и медперсоналом рассмотреть вопрос о том, не будет ли полезным, например, "питание на колесах" или дополнительная помощь в приеме пищи. Богатая белком пища и потребление некоторых микроэлементов (например, витаминов D и E) особенно важны для хрупких пациентов. ЛПУ или лицо, осуществляющее уход, может также проверить, нет ли потери аппетита или проблем с жеванием и глотанием, и при необходимости принять соответствующие меры.



**Медикаменты:** Обсуждение необходимых методов лечения для облегчения симптомов синдрома хрупкости, таких как боль, входит в обязанности медперсонала в сотрудничестве с врачом.



**Потребности в уходе:** специалисты по уходу регулярно адаптируют планирование ухода к меняющимся потребностям клиента.

Важно, чтобы уход был индивидуально подобран с учетом синдрома хрупкости, чтобы обеспечить хороший уход и эффективное управление уходом.



**Избегайте стрессов:** Даже небольшие перемены, такие как госпитализация, стресс на море или изменение распорядка дня, могут повысить риск хрупкости. Обсудите эти моменты с вашим PDL, чтобы он мог учесть их при планировании экскурсий и ухода и чтобы распорядок дня вашего подопечного оставался как можно более стабильным.

