

Kırılglanlık sendromu

Bakım müşterilerinizin çoğu kırılglanlık sorunu yaşıyor

"Kırılglanlık" terimine aşına mısınız? Eğer bilmiyorsanız, bunun geriatri alanındaki en önemli terimlerden biri olduğunu bilmelisiniz*. "Frailty" terimi "kırılglan" anlamına gelir ve etkilenen kişilerin vücudunun yedek kapasitelerinin azaldığı ve hastalığa karşı oldukça hassas olduğu (kırılglanlık) gerçeğini tanımlar. Kırılglanlık, yaşlılarda başlıca ölüm nedenlerinden biridir. Kırılglanlık ağırlıklı olarak yaşlıları etkilediğinden, burada size konuyla ilgili bazı bilgiler sunuyoruz.

*Geriatri, yaşlı insanların sağlığı ve bakımı ile ilgilenen tıbbi uzmanlık alanıdır.

Kas kütlesi kaybına bağlı kırılglanlık

Kırılglanlık riski (kırılglanlık sendromu) yaş ilerledikçe keskin bir şekilde artar. Bunun nedeni, bazı organların işlevinin yaşla birlikte azalması ve vücudun kas kütlesinin de azalmasıdır. Bununla birlikte, yaşlı bir kişi aynı zamanda yetersiz beslenmeden, özellikle protein eksikliğinden veya örneğin egzersiz eksikliğinden muzdaripse, normalden daha fazla kas kütlesi kaybedilir. Bu artan kas kaybı, yaşlı kişinin daha kırılglan ve daha zayıf olmasına neden olur. Ve eğer, örneğin

Örneğin böbrek ve/veya akciğer fonksiyonları bozulmuşsa, bu da kırılglanlık sendromunun gelişmesine katkıda bulunur. Vücut daha sonra kalan fiziksel rezervleri en önemli hayati fonksiyonları sürdürmek için kullanır. Bu nedenle, kırılglanlık durumunda kas performansı ve sağlığı düşmeye devam eder ve direnç büyük ölçüde azalır. Sonuç olarak, aşağıdaki gibi küçük stresler bile

akut enfeksiyonlar,

İlaç değişimi,

cerrahi müdahaleler, hatta küçük olanlar bile,

Yer değiştirme / ikamet değişikliği veya

Zihinsel stres

genel sağlık durumunda büyük bir bozulmaya yol açar, çünkü vücut artık bunu telafi edemez. Sonuç olarak, hastalık ilerledikçe düşme, hastaneye yatma, bilinç kaybı, sakatlık ve bakıma muhtaçlık riski önemli ölçüde artar.





Egzersiz eksikliği



Yetersiz ve dengesiz beslenme



Kardiyovasküler sistem, diyabet, artrit ve osteoporoz gibi kronik hastalıklar



Kırılabilirlik öncesi: İşte işaretler

Kırılabilirlik öncesi, yani kırılabilirliğin ilk aşaması, bakım müşterinizin fiziksel olarak zayıf olmasıyla fark edilebilir. Erken evrelerde bitkinlik ve kilo kaybı yaygındır.

da sıklıkla görülebilir. Fiziksel sorunlara ek olarak, sosyal geri çekilme veya depresyon gibi sosyal veya zihinsel belirtiler de ortaya çıkabilir.

Kırılabilirlik sendromu: İşte belirtileri

Kırılabilirlik sendromu belirgin halsizlik, yorgunluk, kilo kaybı, kas gücünde azalma ve yürüme hızında yavaşlama ile karakterizedir. Bunlar kırılabilirlik sendromunun tipik belirtileridir:



Zayıflık: kas gücü eksikliği, hareketlilik eksikliği ve Faaliyet kısıtlaması

Bitkinlik: aşırı yorgunluk, çabuk yorulma ve enerji eksikliği



Kilo kaybı: açıklanamayan kilo kaybı



Enfeksiyonlar: iyileşmenin geciktiği sık akut enfeksiyonlar



Denge bozuklukları: Kararsız yürüyüş, sık düşme



Bilinç bozuklukları: Konfüzyon ve bilinç bozuklukları



Yardım ihtiyacı: günün türüne bağlı olarak sınırlı bağımsızlık

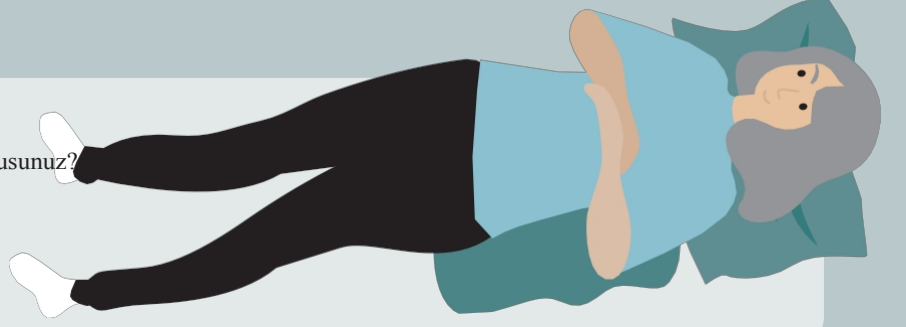


Kırılganlığın tanınması

FRAIL ölçeği Almanya'da bir bakım müşterisinin kırılganlığını belirlemek için kullanılmaktadır. FRAIL'in açılımı

Fatigue (yorgunluk):

Çoğu zaman yorgun hissediyor musunuz?



Ambulasyon (yürüme yeteneği):

100 metre yürüyebilir misiniz?



Illness (hastalıklar):

5'ten fazla hastalığınız var mı?



Rdirenç (kas gücü):

Bir kat merdiven çıkabilir misin?



LAğırlık kaybı (kilo kaybı):

Son 6 ay içinde istemeden 5 kg'dan fazla kaybettiniz mi?



Kriterlerden hiçbirini karşılanmıyorsa hasta fit olarak kabul edilir. 1 ila 2 kriter karşılanıyorsa hasta "prefrail", 3'ten fazla kriter karşılanıyorsa hasta "frail" olarak kabul edilir.

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



Önemli: Bakım müşterilerinizden birinde kırılganlık riskinin arttığını fark ederseniz, bir bakıcıyı veya PDL'nizi bilgilendirmelisiniz, böylece doktora bir ziyaret ayarlayabilirler, daha sonra teşhis koyabilir ve gerekirse daha ileri önlemler başlatabilirler.



Kırılganlığı olan bakım müşterinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Bir bakım müşterisinde kırılganlık riskinin arttığına dair belirtiler fark ederseniz, lütfen PDL'nizi bilgilendirin; PDL gerekirse doktora danışacaktır. Doktor kırılganlık sendromu teşhisi koyarsa, bakıcı olarak siz de kırılganlığın ilerlemesini geciktirebilecek uygun önlemleri destekleyebilirsiniz:

Egzersiz yapın: Fiziksel aktivitenin kaslar, beyin, bağışıklık sistemi ve hormonlar üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Bu nedenle bakım müşterinizi düzenli egzersiz yapmaya teşvik edebilirsiniz. Bakım hizmetlerinin bir parçası olarak, örneğin onlarla birlikte düzenli yürüyüşlere çıkmayı teklif edebilirsiniz.



Sosyal katılım: Sosyal temaslar ve faaliyetler zihinsel becerileri geliştirir ve hareketliliği destekler. Bakım müşterinizin sosyal aktivitelere katılmasını önerebilirsiniz, örneğin bir gündüz bakım merkezine veya bakım grubuna katılarak. Bu istenmiyorsa, bakım hizmetlerinin bir parçası olarak daha bireyselleştirilmiş önlemler sunabilirsiniz.



Beslenme: Bakım müşterinizin dengeli beslenmediğini fark ederseniz, lütfen bunu PDL ile görüşün. PDL sizinle ve bakım personeliyle birlikte çalışarak örneğin "tekerlekli yemek" veya gıda alımında ek desteğin faydalı olup olmayacağını değerlendirebilir. Protein açısından zengin gıdalar ve bazı mikro besin maddelerinin (örneğin D ve E vitaminleri) alımı kırılgan hastalar için özellikle önemlidir. PDL veya bir bakıcı ayrıca iştah kaybı veya çiğneme ve yutma ile ilgili sorunlar olup olmadığını kontrol edebilir ve gerekirse uygun önlemleri başlatabilir.



İlaç tedavisi: Ağrı gibi kırılganlık sendromu semptomlarını hafifletmek için gerekli tedavileri tartışmak, doktorla işbirliği içinde hemşirelik personelinin sorumluluğundadır.



Bakım ihtiyaçları: Bakım uzmanları, bakım planlamasını düzenli olarak bakım müşterisinin değişen ihtiyaçlarına göre uyarlar. İyi bakım ve etkili bakım yönetimi sağlamak için bakımın kırılganlık sendromuna göre bireysel olarak uyarlanması önemlidir.



Stresten kaçının: Hastaneye yatış, deniz kenarı stresi veya günlük rutinde değişiklik gibi küçük değişiklikler bile kırılganlık riskini artırabilir. Turları ve bakımı planlarken bunları dikkate alabilmeleri ve bakım müşterinizin günlük rutininin mümkün olduğunca istikrarlı kalması için bu tür noktaları PDL'nizle görüşün.

