

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

# Δωρεάν παροχή υπηρεσιών στους ηλικιωμένους

**ΔΩΡΕΑΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ** και ενημέρωση, καθώς και προτάσεις για τα καλύτερα θεραπευτικά σχήματα για την αποφυγή των πτώσεων, θα προσφέρουν στους ηλικιωμένους τα Ιδιωτικά Εργαστήρια Φυσικοθεραπείας, καθώς και οι δημόσιοι φορείς παροχής φυσικοθεραπευτικών υπηρεσιών (νοσοκομεία, ΚΑΠΗ κ.λπ.) έως και τις 13 Σεπτεμβρίου, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ), σε συνεργασία με το Δίκτυο Διάδοσης σχετικά με την Πρόληψη των Πτώσεων των Ηλικιωμένων (The Prevention of Falls Network for Dissemination - ProFouND), αποφάσισε, στο πλαίσιο των εκδηλώσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας, να συμβάλλει στην «Αξιοποίηση των Δυνατοτήτων» των ηλικιωμένων και έτσι, καθιερώνεται η εβδομάδα από 7-13 Σεπτεμβρίου για εκδηλώσεις και δράσεις. "Στόχος της προσπάθειας

είναι η πρόληψη των πτώσεων, μέσα από την ενημέρωση, την αξιολόγηση και την εφαρμογή των βέλτιστων πρακτικών και των καταλληλότερων ασκήσεων για την αποφυγή των πτώσεων στους ηλικιωμένους", αναφέρει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών και θεωρεί ότι το κοινωνικό κράτος πρέπει να επενδύσει στην πρόληψη.

### **ΠΟΥ: Οι πτώσεις, κύρια αιτία τραυματισμών για τους ηλικιωμένους**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο αριθμός των ατόμων άνω των 65 ετών υπολογίζεται σήμερα στα 650.000.000, ενώ το 2050 προβλέπεται να αγγίξει τα 2 δισεκατομμύρια (WHO 2011). Η Ελλάδα θεωρείται από τις πλέον «γηρασμένες» χώρες, με κριτήριο τους δείκτες γήρανσης και εξάρτησης και κατατάσσεται στις πρώτες θέσεις μεταξύ των χωρών της Ε.Ε. Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία των τραυματισμών στους ηλικιωμένους άνω

των 65 ετών και η πέμπτη αιτία θανάτου των ηλικιωμένων. Η συχνότητά τους μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό, νοσοκομειακή περίθαλψη και αύξηση του κόστους υγειονομικής περίθαλψης. Συγκεκριμένα, το μέσο κόστος των τραυματισμών από πτώσεις στις ΗΠΑ, χωρίς την εισαγωγή στο νοσοκομείο, κυμαίνεται από 3.476 έως 10.749 δολάρια ανά πτώση και το κόστος αυξάνεται στα 26.483 δολάρια για όσους νοσηλεύονται. Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η σωματική άσκηση επηρεάζει πολλούς παράγοντες κινδύνου και ασθενειών και συνεπώς μπορεί να διαδραματίσει ζωτικό ρόλο στη γενική πρόληψη των πτώσεων και να οδηγήσει στη μείωση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης. Σύμφωνα με διεθνείς ερευνητικές εργασίες, η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και οι θεραπευτικές ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο κατάγματος έπειτα από πτώση, σε άτομα άνω των 60 ετών.