

# Preprečevanje padcev pri starejših odraslih

PRAKTIČNI NAPOTKI ZA VARNOST IN SAMOSTOJNOST



AVTOR: Brina Mraz



LETO IZDAJE: avgust 2026



# Preprečevanje padcev pri starejših odraslih

Ste se kdaj vprašali, zakaj z leti hoja po stopnicah postane nekoliko manj zanesljiva? Zakaj se pri vstajanju s stola pogosteje pojavi občutek nestabilnosti ali zakaj lahko že manjša ovira na tleh predstavlja potencialno nevarnost za padelec?



Padci so pri starejših odraslih pogostejši, kot si morda predstavljamo.



Približno **tretjina ljudi**, starih 65 let ali več, pade vsaj enkrat na leto.



Dobra novica je, da padci niso povsem neizogibna posledica staranja. Na številne dejavnike tveganja namreč lahko z rednim gibanjem, specialnimi vajami za ravnotežje in moč **vplivamo sami!**



# Kombinacija dejavnikov tveganja



Padci pri starejših redko nastanejo zaradi enega samega vzroka. Najpogosteje gre za kombinacijo več dejavnikov tveganja, ki skupaj povečajo možnost za padec.



## Najpogostejše skupine dejavnikov tveganja:



### telesni dejavniki:

oslajljeno ravnotežje, mišična šibkost, bolečina, kronične bolezni, slabši vid ali sluh



### vedenjski dejavniki:

neprimerna obutev, nepravilna prehrana, premalo telesne dejavnosti



### okoljski dejavniki:

drseče površine, slabša osvetlitev, ovire v domu, neustrezna oprema



### psihološki dejavniki:

strah pred padcem, depresija, pomanjkanje samozavesti



Z oceno in obravnavo več dejavnikov tveganja hkrati lahko učinkovito zmanjšamo možnost padca ter ohranimo **varno in kakovostno življenje**.



# Zakaj so padci v starostnem obdobju tako pogosti?

S staranjem se naše telo postopoma spreminja.

**Mišična moč se zmanjšuje, gibljivost in ravnotežje se slabšata**, prav tako pa spremembe vida dodatno otežijo pravočasno zaznavanje ovir.

Če so temu pridružene še:



## Kronične bolezni

Različne kronične bolezni lahko vplivajo na telesno zmogljivost in stabilnost.



## Omotica

Občutek vrtočlavice ali nestabilnosti lahko poveča tveganje za padec.



## Uporaba nekaterih zdravil

Nekatera zdravila lahko povzročijo zaspanost, omotico ali zmanjšano pozornost.



**se tveganje za padec še dodatno poveča!**



# Kakšne so posledice padcev?

Posledice padcev niso samo telesne.

Po padcu se lahko pojavi predvsem **strah pred ponovnim padcem**.

Gre za nekakšen začaran krog:



# Nevarnosti v domačem okolju

Tveganje za padce je v številnih primerih povezano z ureditvijo domačega oziroma bivalnega **okolja**.

Raziskave kažejo, da lahko pri starejših odraslih z večjim tveganjem že z ustreznim odstranjevanjem nevarnosti v domačem okolju **število padcev zmanjšamo za približno 38 %** (Clemson idr., 2023).

38 %



## Za varnejši dom

Za varnejši dom niso potrebne velike in drage spremembe. Veliko lahko dosežemo že s preprosto prilagoditvijo prostora z **odstranitvijo ovir**, ki lahko povzročijo:



zdrs



spotikanje



izgubo ravnotežja



Posebno pozornost je smiselno nameniti prostorom, kot so:



kopalnica



spalnica



hodniki



stopnišča

# Kako lahko dom naredimo »varnejši«?

- ✓ odstranimo ali pritrdimo drseče preproge,
- ✓ odstranimo kable in druge ovire,
- ✓ poskrbimo za dobro osvetlitev hodnikov in stopnišč,
- ✓ namestimo oprijemala ob stopnicah ter držala v kopalnici,
- ✓ uporabljamo nedrseče podloge,
- ✓ predmete, ki jih pogosto uporabljamo, postavimo na lahko dosegljiva mesta,
- ✓ poskrbimo za dovolj prostora za neovirano gibanje.



## Pomembno

V kolikor okolje od osebe zahteva več, kot ji dopuščajo njene telesne ali kognitivne sposobnosti, lahko to zmanjša njeno varnost in samostojnost!



# Poskusi sam

## Poglejte svoj dom z vidika varnosti

Sprehodite se po svojem domu in ga za trenutek pogledajte z vidika varnosti.



## Opazite kakšno oviro, ki bi lahko povečala tveganje za padec?

1.

### PREPROGE

Ali je na tleh preproga, ki drsi ali se vihajo njeni robovi?



2.

### OVIRE

Je na poti kabel, manjši kos pohištva ali drug predmet, ob katerega bi se lahko spotaknili?



3.

### OSVETLITEV

So hodniki in stopnice dovolj dobro osvetljeni?



4.

### DOSEGLJIVOST

Imate predmete, ki jih pogosto uporabljate, na dosegu roke?



# Pomen rednega gibanja

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da so starejši odrasli zmerne telesne aktivnosti deležni vsaj:

**150** MINUT  
TEDENSKO

Pri tem ni pomembno samo, koliko se gibamo, ampak tudi **kako se gibamo**.

Za preprečevanje padcev še posebej pridejo v poštev vaje, ki spodbujajo:



ravnotežje in  
stabilnost



mišično moč  
(predvsem spodnjih  
okončin)



hojo in  
koordinacijo



gibljivost in  
funkcionalne  
sposobnosti



## Kakšna naj bo vadba?

Vadba mora predstavljati določen izziv, vendar mora biti hkrati **varna**.

Pri osebah z večjim tveganjem za padec je zato priporočljivo, da program pripravi oziroma nadzoruje **ustrezno usposobljen strokovnjak**.

**Takšna vadba lahko pomaga pri povsem vsakdanjih opravilih:**



pri vstajanju  
s stola



hoji



obračanju



hoji po  
stopnicah



pobiranju  
predmetov

# Vadba in samozavest pri gibanju

Z boljšo telesno pripravljenostjo se posledično lahko zmanjša tudi **strah pred padcem** in poveča **splošna samozavest pri gibanju**.



## Pomembno!

Pomembno je, da z vadbo začnemo postopoma. Vaje naj predstavljajo določen izziv, vendar morajo biti sposobnostim posameznika prilagojene ter varne!



## Poskusimo sami



MINI IZZIV



Razmislite, koliko časa na dan se gibate.

# 5-15 MINUT



Bi lahko svojemu dnevu dodali še **5-15 minut** dodatne aktivnosti?

# 3 PREPROSTE VAJE

## ZA BOLJŠE RAVNOTEŽJE IN VARNEJŠI KORAK

### PRED ZAČETKOM IZVEDBE



#### VARNOST PRI IZVAJANJU VAJ



- Vaje izvajajte v **varnem okolju**, v bližini opore (npr. stene, kuhinjskega pulta ali stola). Začnite počasi in v obsegu, ki ga zmorete.



- Vaje **prekinite**, če se pojavijo bolečina, izrazita omotica, slabost, nenadna šibkost ali občutek izgube ravnotežja.



- Če imate resnejše težave z ravnotežjem, ste pred kratkim padli ali niste prepričani, ali so vaje za vas primerne, se pred samostojnim izvajanjem posvetujte z **ustrezno usposobljenim zdravstvenim strokovnjakom**.



Pomembno je vaše dobro počutje.

**Poslušajte svoje telo** in vaje izvajajte premišljeno.

# 1 STOJA NA ENI NOGI OB OPORI



## Izvedba

Postavimo se ob stabilen stol ali drugo trdno oporo.

Z eno ali obema rokama se po potrebi rahlo držimo opore.

Eno nogo nekoliko dvignemo od tal in poskušamo nekaj sekund ohranjati stabilen položaj. Nato nogo spustimo na tla in vajo ponovimo še z drugo.



Vajo izvajamo počasi in le do stopnje, pri kateri se počutimo varno.



## Kaj z vajo dosežemo?

- izboljšujemo statično ravnotežje,
- vadimo nadzor telesne drže,
- povečujemo stabilnost pri stoji.

2

## VSTAJANJE IN USEDANJE S STOLA



### Izvedba

Usedemo se na stabilen stol, stopala postavimo na tla približno v širini bokov.

Počasi se nagnemo nekoliko naprej in nadzorovano vstanemo. Nato se počasi spustimo nazaj v sedeči položaj.

Če je vaja pretežka, si lahko pri vstajanju pomagamo z rokami ali uporabimo dodatno stabilno oporo.



### Kaj z vajo dosežemo?

- krepimo mišice spodnjih okončin,
- izboljšujemo funkcionalno sposobnost,
- izboljšujemo nadzor telesa med spremembo položaja.

3

## KORAKANJE NA MESTU OB OPORI



### Izvedba

Postavimo se ob stabilen stol ali drugo oporo.

Izmenično dvigujemo levo in desno nogo, kot bi počasi hodili na mestu.

Višino dviga kolena in hitrost korakanja prilagodimo svojim sposobnostim.

Gibanje naj bo **počasno** in **nadzorovano**, pri tem pa poskušamo ohranjati čim bolj pokončno telesno držo.



### Kaj z vajo dosežemo?

- izboljšujemo dinamično ravnotežje,
- krepimo mišice spodnjih okončin,
- izboljšujemo koordinacijo.

# Viri

Khow, K. S. F. in Visvanathan, R. (2017). Falls in the Aging Population. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(3), 357-368. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.03.002>

Schoene, D., Heller, C., Aung, Y. N., Sieber, C. C., Kemmler, W. in Freiburger, E. (2019). A systematic review on the influence of fear of falling on quality of life in older people: is there a role for falls? *Clinical Interventions in Aging*, 14, 701-719. <https://doi.org/10.2147/CIA.S197857>

Li, Y., Hou, L., Zhao, H., Xie, R., Yi, Y. in Ding, X. (2023). Risk factors for falls among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 9, 1019094. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.1019094>

Cha, S.-M. (2025). A Systematic Review of Home Modifications for Aging in Place in Older Adults. *Healthcare*, 13(7), 752. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070752>

Clemson, L., Stark, S., Pighills, A. C., Fairhall, N. J., Lamb, S. E., Ali, J. in Sherrington, C. (2023). Environmental interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013258.pub2>

World Health Organization. (2021). *Step safely: Strategies for preventing and managing falls across the life-course*. World Health Organization.