

Μείωση του φόβου των πτώσεων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας ως αποτέλεσμα συμμετοχής σε διαδικτυακό πρόγραμμα πρόληψης

Μέντης¹, Μ., Στολάκης¹, Κ., Αθανασοπούλου¹, Κ., Γιαννακού¹, Ε., Παναγιωτόπουλος^{1,2}, Η.

¹Πανεπιστήμιο Πατρών ² Εργαστήριο Υγιούς Διαβίωσης

Εισαγωγή: Ο φόβος των πτώσεων μπορεί να επιφέρει σημαντικό περιορισμό της δραστηριότητας και μακροπρόθεσμα να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία ή ακόμα και να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα ενός διαδικτυακού προγράμματος άσκησης και εκπαίδευσης όσον αφορά τη μείωση του φόβου των πτώσεων.

Μέθοδος: Διενεργήθηκε μία τρίμηνη παρέμβαση που περιελάμβανε:

- Εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης, σύμφωνα με τη λειτουργικότητα και τον κίνδυνο πτώσης των συμμετεχόντων. Το ασκησιολόγιο βασίστηκε στο πρόγραμμα Vivifrail. Οι ασκήσεις δόθηκαν σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή, ενώ δημιουργήθηκαν βίντεο με οδηγίες σε διαδικτυακή πλατφόρμα.
- Εβδομαδιαίο συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης και χορού με σκοπό την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος και τη βελτίωση της ισορροπίας που περιελάμβανε αερόβια άσκηση, λατινοαμερικάνικους χορούς και tango. Το πρόγραμμα χορού λάμβανε χώρα μέσω συνεδριών zoom. Παράλληλα, δόθηκαν εξατομικευμένα διαιτολόγια και υπήρχε συνεχής επικοινωνία με διατροφολόγο, καθώς και εκπαίδευση σε θέματα διατροφής. Τόσο η άσκηση όσο και η διατροφή ελέγχονταν από τους συμμετέχοντες με την τήρηση εβδομαδιαίου ημερολογίου.
- Εκπαίδευση σε θέματα που άπτονται των πτώσεων, η οποία βασίστηκε στον οδηγό «Don't fall for it. Falls can be prevented!». Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ενεργή συμμετοχή των συμμετεχόντων, δημιουργήθηκαν μηνιαία projects με δραστηριότητες προς επεξεργασία σε 3 θεματικές: προσωπικοί παράγοντες κινδύνου (φάρμακα, υποδήματα, προβλήματα όρασης), ασφάλεια οικιακού περιβάλλοντος, σχέδιο δράσης σε περίπτωση πτώσης. Η αξιολόγηση του φόβου των πτώσεων έγινε με την κλίμακα Falls Efficacy Scale - International (FES-I).

Αποτελέσματα: Στην πιλοτική εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος συμμετείχαν 20 άτομα (95% γυναίκες, μ.ό. ηλικίας 69 έτη) με ιστορικό ή κίνδυνο πτώσεων. Ο φόβος των πτώσεων μειώθηκε από το επίπεδο της υψηλής ανησυχίας (29<) στο επίπεδο της μέτριας ανησυχίας (τιμές 20-27). Συγκεκριμένα, η μέση τιμή της αρχικής μέτρησης ήταν 29,9 (SD±10,36) και η αντίστοιχη στην επαναληπτική μέτρηση ήταν 26,31 (SD±9,29). Ο μη παραμετρικός έλεγχος Wilcoxon έδειξε πως υπήρχε στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μετρήσεων (p<.05) γεγονός που φανερώνει πως η πολυεπίπεδη διαδικτυακή παρέμβαση ήταν αποτελεσματική. Η αξιολόγηση των ημερολογίων έδειξε υψηλή συμμόρφωση με την τήρηση των ασκήσεων, ενώ χαμηλή συμμόρφωση υπήρξε στην τήρηση οδηγιών της διατροφικής παρέμβασης.

Συμπεράσματα: Η μελέτη έδειξε ότι το πρόγραμμα είχε θετικά αποτελέσματα, καθώς περιόρισε τον φόβο των πτώσεων. Ωστόσο, υπάρχει ο περιορισμός λόγω του μικρού αριθμού συμμετεχόντων, γεγονός που καθιστά επιτακτική την εφαρμογή του σε μεγαλύτερο δείγμα. Επιπλέον, από την εφαρμογή του προγράμματος με διαδικτυακή μορφή, προέκυψαν η αναγκαιότητα εκπαίδευσης των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε ψηφιακές δεξιότητες, η θετική επίδραση των διαδικτυακών προγραμμάτων στη συναισθηματική κατάσταση και ο προβληματισμός για αξιόπιστους τρόπους παρέμβασης που θα οδηγούν σε μεγαλύτερη συμμόρφωση των συμμετεχόντων στο κρίσιμο πεδίο της διατροφής. Η αξιοποίηση νέων τεχνολογιών για την αύξηση της συμμόρφωσης των συμμετεχόντων όσον αφορά τα προγράμματα άσκησης και διατροφής θα πρέπει να διερευνηθεί για τη βελτίωση αντίστοιχων διαδικτυακών παρεμβάσεων.

Βιβλιογραφία

- Araújo, F., Nogueira, MN., Silva, J., & Rego, S. (2021). A Technological-Based Platform for Risk Assessment, Detection, and Prevention of Falls Among Home-Dwelling Older Adults: Protocol for a Quasi-Experimental Study. *JMIR Res Protoc*, 10(8), e25781.
- Commonwealth of Australia. (2011). *Don't Fall For It- A guide to preventing falls for older people*. Vivifrail project resources available at <https://vivifrail.com>

Πίνακας 1.
Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά (N=20)

Ηλικία		
Mean	Min	Max
69,3	64	76
Φύλο		
Ανδρες	1	
Γυναίκες	19	
Οικογενειακή κατάσταση		
Έγγαμοι	9	
Διαζευγμένοι	3	
Χήροι	7	
Σε διάσταση	1	
Εργασιακή κατάσταση		
Συνταξιούχοι	16	
Οικιακά	3	
Ανεργοί	1	
Έτη εκπαίδευσης		
Mean	Min	Max
9,5	6	16
Αριθμός φαρμάκων (καθημερινά)		
Mean	Min	Max
5,5	1	10