

GLASS-BONES

Minnisregla í byltuuppvinnslu

G - Greiningar: *Mælt er með yfirferð sjúkdómsgreininga og endurskoðun á meðferð m.t.t byltuhættu.*

- ❖ Taugasjúkdómar s.s. heilasjúkdómar (heilablóðfall, heilabilun, extrapyramidalsjúkdómar, flogaveiki), fjöltaugamein (sykursýki, B12-skortur) og mænusjúkdómar
- ❖ Hjartasjúkdómar s.s ósæðaprenslisli, hjartsláttartruflun
- ❖ Stoðkerfissjúkdómar s.s liðbólgu og slit, liðskipti, bakvandamál, fótavandamál, deformitet, eymsli o.fl
- ❖ Sjónskerðing
- ❖ Bráð þvaglátspörf og þvagleki
- ❖ Blóðleysi
- ❖ Þunglyndi

L - Lyfjafirferð, lyfjamælingar: *Mörg lyf auka hættu á byltum og mælt er með lyfjafirferð*

- ❖ Lyf með virkni á miðtaugakerfið: benzo-lyf og z-svefnlyf, geðrofslyf, þunglyndislyf (líka SSRI), sterk verkjalyf, lyf við Parkinsonssjúkdómi.
- ❖ Lyf með virkni á æðakerfið: æðavíkkandilyf, þvagræsilyf, ósértækir beta-blokkerar og lyf við hjartsláttartruflunum.
- ❖ Lyf með andkólínergáhrif s.s þricyklisk þunglyndislyf, eldri antihistaminlyf og þvagblöðruhemlarar geta aukið byltuhættu vegna óráðshættu, blóðþrýstingsfalls eða sjóntruflunar.
- ❖ Fjölyfjanotkun eykur einnig byltuhættu

A - Alkohól og vímuefni

- ❖ Kanna notkun og einkenni óhóflegrar alkóhólneyslu og/eða vímuefna.

S - Saga

- ❖ Einkenni við byltur: jafnvæggisskerðing, svimi, taugaeinkenni, einkenni frá hjarta, missi af þvag-eða hægðum, önnur einkenni
- ❖ Ný veikindi? Ný lyf?
- ❖ Afleiðingar bylta: áverkar, hræðsla við að detta aftur, hreyfingarleysi, einangrun, versnandi færni

S - Skoðun

- ❖ Læknisskoðun: Hæð og þyngd, bera saman við eldri mælingar. Mat á sjón. Hjartahlustun. Stoðkerfi, liðskoðun og hreyfigeta útlíma, fætur og fótþúnaður. Taugaskoðun, færnischoðun og mat á vitrænni getu (4AT)
- ❖ Mat sjúkráþjálfara og iðjupjálfara

B - Beinheilsa

- ❖ Meðhöndla þarf D-vítamín skort og rannsaka brenglun á kalsíum
- ❖ Flestum sem eru í byltuhættu á að vísa í beinþéttimælingu nema hún hafi verið framkvæmd innan 2ja ára. Nota FRAXO

O - Orthostatismi (réttstöðulágþrýstingur)

- ❖ Mæla þarf BP og púls liggjandi, standandi strax og standandi eftir 2 mín
- ❖ Ráðleggja að drekka meiri vökva og auka salt inntöku: bollasúpur/kjötseiði,
- ❖ Stunda þjálfun og líkamsrækt,
- ❖ Nota teygjusokka og spenna vöðva áður en staðið er upp.

N - Næring og vökvainntaka

- ❖ Vannæring og þyngdartap eru alvarleg vandamál út af fyrir sig sem þarf að rannsaka og meðhöndla
- ❖ Íhuga næringaráðgjöf

E - Endurtekin þvagleki og sýkingar

- ❖ Mælt er með uppvinnslu á þvagleka. Meðferð ef við á (staðbundin hormónameðferð, Betmiga® 25-50mg, helst ekki andkólínergir þvagblöðruhemlar).

S - Skynjun

- ❖ Vitræn skerðing, þ.m.t. óráð.
- ❖ Sjón: Meta þarf sjónsvið og skima fyrir versnandi sjóntruflunum, vísa í viðeigandi úrræði s.s.sjónmælingu, augnlækni
- ❖ Skyn í fótum. Útiloka þarf B12 skort, fólat skort, sykursýki (HbA1c) og skjaldkirtilstruflun (TSH og frítt T4). Meðferð fer eftir orsök + sjúkráþjálfun
- ❖ Verkir: meta verki og hefja meðferð