

Τι είναι η ευθραυστότητα ?

Η ευθραυστότητα είναι μια κατάσταση σχετιζόμενη με την ηλικιακή μείωση των αποθεμάτων και τη μείωση της λειτουργίας σε πολλά φυσιολογικά συστήματα. Αυτή η κατάσταση μειώνει την ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίσει μικρά καθημερινά ή οξεία περιστατικά και ως εκ τούτου αυξάνει τον κίνδυνο της κακής υγείας.

Θεωρείται ως μια ενδιάμεση κατάσταση ενός ενεργού ηλικιωμένου και ενός ηλικιωμένου που είναι εξαρτώμενος.

Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι ?

- ♣ ευπάθεια σε διάφορους παράγοντες αποσταθεροποίησης και σημαντικές επιπτώσεις για την υγεία, όπως πτώσεις και υψηλότερος κίνδυνος δυσμενών αποτελεσμάτων σε οξείες ασθένειες
- ♣ λειτουργική ανικανότητα και απώλεια της αυτονομίας
- ♣ ιδρυματοποίηση

Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε γι 'αυτό ?

Η ευθραυστότητα είναι μια δυναμική διαδικασία. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό μπορεί να προληφθεί, να καθυστερηθεί και να αναστραφεί, όταν εφαρμόζονται στοχευόμενες παρεμβάσεις πρόληψης. Όσο πιο γρήγορα εντοπιστεί και αντιμετωπιστεί η ευθραυστότητα, τόσο υψηλότερες είναι οι πιθανότητες για το άτομο να παραμείνει ενεργό και ανεξάρτητο.

Άτομα επικοινωνίας:

Κύπρος

Μαρίνα Πολυκάρπου

agecare@cytanet.com.cy

www.materia.com.cy

Γαλλία

Καθηγητής Αθανάσιος Μπενέτος
secretariat.geriatric@chu-nancy.fr

Τηλ : (0033) 03.83.15.33.22


Ελλάδα

Καθηγητής Βασίλης Μεγαλοοικονόμου
vasilis@ceid.upatras.gr



**Πώς να καθυστερήσετε την
ευθραυστότητα
χρησιμοποιώντας καινοτόμες
τεχνολογίες.**

Σας ενδιαφέρει? Ακολουθήστε μας

 **Twitter:** @EUFrailSafe

 **Facebook:** /frailsafe

 www.frailsafe-project.eu



Αυτό το πρόγραμμα έχει λάβει χρηματοδότηση από το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής ένωσης 2020 για έρευνα και καινοτομία, Αρ. 690140 - διάρκεια: Γενάρης 2016 – Δεκέμβρης 2018

Τι είναι το πρόγραμμα FrailSafe ?

Το FrailSafe είναι ένα χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο και διενεργείται από διάφορους εμπειρογνώμονες ιατρικών, κοινωνικών και πληροφορικής με στόχο την καλύτερη κατανόηση, την καθυστέρηση και την πρόληψη των συνεπειών της ευθραυστότητας.

Με τη βοήθεια των συμμετεχόντων τελικών χρηστών και των καινοτόμων τεχνολογιών θα συλλεχθούν δεδομένα που θα βοηθήσουν στον εντοπισμό της ευθραυστότητας σε πρώιμο στάδιο, που επιτρέπει την εφαρμογή προληπτικών μέτρων.

Παραδείγματα καινοτόμων τεχνολογιών:

- Έξυπνο γιλέκο που συλλέγει καρδιοαναπνευστικά και κινησιολογικά δεδομένα
- Παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας για τη γνωστική διέγερση και σωματική ενεργοποίηση
- Δυναμόμετρο για τη μέτρηση των επιδόσεων δύναμης
- Κινητό τηλέφωνο για τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας
- Συσκευή PWA για τη μέτρηση της αρτηριακής ακαμψίας
- Beacons για την ανίχνευση κινητικότητας και συμπεριφοράς στο σπίτι
- IMUS για ανάλυση κίνησης.

Ο ενεργός ρόλος των εθελοντών συμμετεχόντων είναι ζωτικής σημασίας, αφού ερωτήσεις, σχόλια και παρατηρήσεις επιτρέπουν τη συνεχή βελτίωση της μεθοδολογίας, της τεχνολογίας και της εφαρμογής τους σε πραγματικές συνθήκες ζωής



Πως δουλεύει ακριβώς?

Ενδιαφέρεστε να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση της ευθραυστότητας; Γίνετε μέρος αυτής της καινοτόμου μελέτης!

Λαμβάνοντας μέρος στη μελέτη θα λάβετε την πρώτη αξιολόγηση για την ευθραυστότητα, καθώς και δείγμα αίματος για τη μέτρηση του μήκους των τελομερών σας, η οποία αντανακλά την βιολογική ηλικία σας.

Στη συνέχεια, ένα μέλος του προσωπικού θα σας ενημερώσει για τις συσκευές που θα μπορείτε να κρατήσετε και να χρησιμοποιήσετε για μερικές ημέρες στο σπίτι.

Η κλινική αξιολόγηση και η χρήση των συσκευών θα πρέπει να επαναληφθεί σε χρονικά διαστήματα ανάλογα με την ομάδα μελέτης που συμμετέχετε.

Όσο προχωρά η μελέτη, οι συσκευές θα εξελιχθούν και θα βελτιωθούν σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες και εισηγήσεις, χάρη στα σχόλια και τις παρατηρήσεις σας. Με τη βοήθειά σας, θα έχουμε τα εργαλεία για την καταπολέμηση της ευθραυστότητας!

Ποια είναι τα οφέλη για τους εθελοντές του προγράμματος ?

Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα, θα επωφεληθούν από:

- ✓ 2-4 ολοκληρωμένες κλινικές αξιολογήσεις που έχουν ως στόχο να φτιάξουν ένα εξατομικευμένο προφίλ υγείας για τον κάθε συμμετέχοντα (π.χ. ιατρικές παθήσεις, βάδισμα, ισορροπία, αξιολόγηση κινητικότητας, διάθεση, αξιολόγηση μνήμης, αξιολόγηση διατροφής καθώς και το ρίσκο ευθραυστότητας).
- ✓ Ένα προσαρμοσμένο σχέδιο παρέμβασης με εξατομικευμένες συστάσεις
- ✓ Τακτική παρακολούθηση μέσω ιατρικών ραντεβού και τηλεφώνου.
- ✓ Ενημέρωση σε περίπτωση πρόωρης ευθραυστότητας
- ✓ Έλεγχος και αξιολόγηση των καινοτόμων ιατρικών και τεχνολογικών προϊόντων.
- ✓ Συμβολή στην έρευνα για την πρόληψη της ευθραυστότητας

Υπάρχουν τυχόν ρίσκα αν συμφωνήσω να συμμετέχω ?

Δεν υπάρχουν προβλεπόμενα ρίσκα. Αυτό το πρόγραμμα δεν περιλαμβάνει δοκιμές φαρμακευτικής αγωγής. Η συμμετοχή σας είναι δωρεάν και μπορείτε να αποσυρθείτε από το πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή θελήσετε χωρίς να πρέπει να δώσετε εξηγήσεις. Ειδική μεταχείριση θα δοθεί σε κάθε συμμετέχοντα ανάλογα με τις ανάγκες και την ρουτίνα του.