13 listopada 2026

Jak radzić sobie z opieką nad osobą starszą z osteoporozą w domu

Osteoporoza dotyka coraz większą liczbę osób starszych, wymaga specjalnej troski i uwagi. Jak więc radzić sobie z opieką nad bliskim, który cierpi na osteoporozę? Oto odpowiednie strategie i najlepsze praktyki, które pomogą zarówno choremu, jak i jego najbliższemu otoczeniu i opiekunom.

Jak rozpoznać osteoporozę u osoby starszej?

Osteoporoza jest chorobą, która dotyka przede wszystkim osoby starsze i polega na utracie masy kostnej oraz zmniejszeniu gęstości kości. Jest to schorzenie, które często nie daje żadnych objawów, dlatego warto wiedzieć, jak można rozpoznać je u osoby starszej. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc zidentyfikować osteoporozę:

- Badania krwi – badanie poziomu wapnia i witaminy D może pomóc w ocenie ryzyka osteoporozy.
- Pomiar gęstości kości – densytometria rentgenowska (DXA) jest jednym z najczęściej stosowanych testów do oceny gęstości kości.
- Wywiad lekarski – ważne jest, aby omówić z lekarzem wszelkie objawy, które mogą wskazywać na osteoporozę, takie jak bóle kości czy zmniejszenie wzrostu.

Objawy osteoporozy u osoby starszej

Osteoporoza może prowadzić do licznych powikłań, dlatego ważne jest, aby być świadomym objawów, które mogą wskazywać na tę chorobę u osoby starszej. Oto kilka objawów, na które warto zwrócić uwagę:

- Złamania kości – osoby starsze z osteoporozą są bardziej podatne na złamania kości, zwłaszcza w obrębie kręgosłupa, bioder i nadgarstków.
- Zgarbienie – postura zgarbiona, czyli zw. garb wdowy, może być objawem osteoporozy.
- Bóle kości – bóle w okolicy kręgosłupa, bioder czy nadgarstków mogą sugerować obecność osteoporozy.

Jak radzić sobie z opieką nad osobą starszą z osteoporozą?

Opieka nad osobą z osteoporozą może być wyzwaniem, ale istnieje wiele sposobów, które mogą

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

pomóc w zapewnieniu jej odpowiedniej opieki, wsparcia, bezpieczeństwa oraz komfortu. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc zadbać o osobę starszą z osteoporozą:

- **Regularne badania kontrolne** – regularne wizyty u lekarza mogą pomóc w monitorowaniu stanu zdrowia i wczesnym wykrywaniu ewentualnych powikłań. Ważne jest regularne kontrolowanie poziomu wapnia we krwi oraz stosowanie zaleconych przez lekarza suplementów diety.
- **Przyjmowanie leków** – regularne stosowanie leków przeciwosteoporotycznych zaleconych przez lekarza jest kluczowe dla utrzymania zdrowych kości.

Główne grupy leków na osteoporozę

1. **Bisfosfoniany (leki pierwszego wyboru)**

Najczęściej stosowane, hamują resorpcję kości i zmniejszają ryzyko złamań nawet o 40%. Przykłady: **Alendronian** (Fosamax, Alendronat), **Ibandronian** (Bonviva, Ibandronic Acid), **Rizedronian, Kwas zoledronowy** (Aclasta – podawany raz w roku). **Sposób podania:** tabletki (codziennie, co tydzień lub co miesiąc), wlewy dożylne (raz w roku). **Uwagi:** przyjmować na czczo, popić wodą, nie kłaść się przez 30 minut.

2. **Denosumab (Prolia)**

Lek podawany **podskórnie co 6 miesięcy**, skutecznie zmniejsza ryzyko złamań. Stosowany u pacjentów nietolerujących bisfosfonianów lub przy wysokim ryzyku złamań.

3. **Leki anaboliczne (pobudzające tworzenie kości)**

Teriparatyd (Forsteo, Movymia, Terrosa) – codzienne zastrzyki podskórne, stosowany w ciężkiej osteoporozie.

4. **Ranelinian strontu**

Alternatywa dla osób, które nie mogą stosować innych terapii. **5. Selektywne modulatory receptorów estrogenowych (SERM)**

Raloksyfen - stosowany głównie u kobiet po menopauzie. **6. Suplementacja wspomagająca**

Zalecana u wszystkich pacjentów z osteoporozą: wapń, witamina D3.

Kiedy stosuje się leki?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Leczenie wdraża się zwykle przy: wysokim ryzyku złamań wg FRAX (>10%), niskiej gęstości kości (T-score ≤ –2,5), przebytych złamaniach osteoporotycznych.

Leczenie osteoporozy opiera się głównie na bisfosfonianach, denosumabie i lekach anabolicznych, a wybór terapii zależy od ryzyka złamań, tolerancji leków i ogólnego stanu zdrowia pacjenta.

- **Zdrowa dieta** – dieta bogata w wapń i witaminę D może pomóc w utrzymaniu zdrowych kości i zapobieganiu dalszej utracie masy kostnej. Podstawą diety osób starszych z osteoporozą powinny być produkty bogate w wapń, ponieważ wapń jest niezbędny do budowy i regeneracji kości. Oprócz tego ważne jest spożywanie produktów zawierających witaminę D, która pomaga w przyswajaniu wapnia przez organizm. W diecie osób starszych z osteoporozą nie powinno zabraknąć również białka, które wspomaga odbudowę tkanek kostnych. Jednocześnie należy ograniczyć spożycie sodu, ponieważ zbyt duża ilość sodu może prowadzić do utraty wapnia z kości. Ważne jest również spożywanie warzyw i owoców, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Warto spożywać produkty mleczne, ryby, warzywa liściaste, orzechy i nasiona oraz przebywać na słońcu przez krótki czas codziennie. Należy unikać też nadmiernego spożycia alkoholu i kawy, ponieważ mogą one negatywnie wpływać na zdrowie kostne.
- **Regularne ćwiczenia** – zwłaszcza te wzmacniające mięśnie, mogą pomóc w zapobieganiu złamaniom.

Ćwiczenia zalecane dla osób starszych z osteoporozą:

- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie:** takie jak podnoszenie sztangielek, przysiady, czy uginanie nóg. Zaleca się spacery, jazdę na rowerze czy pływanie. Wzmocnienie mięśni pomoże zredukować ryzyko upadków i złamań.
- **Ćwiczenia na równowagę:** ćwiczenia takie jak stanie na jednej nodze, przesuwanie ciężaru ciała z boku na bok czy chodzenie po linie pomagają w utrzymaniu równowagi.
- **Ćwiczenia rozciągające:** rozciąganie mięśni może pomóc w zapobieganiu skurczom oraz poprawić gibkość ciała.

Ważne jest również, aby unikać ćwiczeń wysokiego ryzyka, takich jak skoki, biegi czy ciężkie podnoszenie. Delikatne, kontrolowane ćwiczenia będą bardziej korzystne dla osób starszych z osteoporozą. Regularne aktywności fizyczne nie tylko pomagają w utrzymaniu zdrowia kostnego, ale także poprawiają ogólną kondycję fizyczną i psychiczną. Pamiętajmy, że regularność i umiar są kluczowe, aby uniknąć kontuzji.

- **Wsparcie psychiczne i emocjonalne** – odgrywa istotną rolę w procesie opieki nad seniorami z osteoporozą.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **Unikanie sytuacji, które mogą prowadzić do upadków**, np. zamontowanie uchwytów i poręczy w łazience i korytarzach. Zapewnienie bezpiecznych warunków w domu, usuwając potencjalne przeszkody, np. dywaniki i zapewniając stabilne podłoże, np. antypoślizgowe dywaniki lub podłogi. Ułatwianie codziennych czynności poprzez zastosowanie pomocniczych narzędzi, takich jak chodziki, laski czy urządzenia ułatwiające wstawanie.
- **Pomoc domowa** w postaci asystenta medycznego lub opiekuna może znacznie ułatwić codzienne życie osoby starszej. Może on pomóc w codziennych czynnościach, monitorować przyjmowanie leków oraz dostarczać wsparcie emocjonalne. Może też pomóc radzić osobie z osteoporozą z bólem poprzez okazywanie zrozumienia, cierpliwości i wsparcia w codziennych zadaniach. Odpowiednia opieka i wsparcie mogą znacząco poprawić jakość życia osób starszych z osteoporozą.

Dbając o osoby starsze z osteoporozą, warto pamiętać o **empatii** i **cierpliwości.** Wsparcie bliskich oraz profesjonalistów może sprawić, że senior będzie mógł cieszyć się pełnią życia pomimo tej choroby.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT