

JĀŅEM VĒRĀ!

- Izvēlēties apavus ar stingru un neslidīgu zoli, labu saķeri, kā arī izvairīties no mājas čībām.
- Lietot ieteiktos mobilitātes palīgīdzekļus, kā arī regulāri pārbaudīt palīgīdzekļu tehnisko stāvokli.
- Nodrošināt labu apgaismojumu mājoklī, īpaši naktī (naktslampas, gaismas sensori).
- Noņemt slidenus paklājus, vadus, šķēršļus ejās, nostiprināt paklājus.
- Izmantot pretslidēšanas paklājiņus vannas istabā.
- Nodrošināt sēdvirsmas tā, lai uz tām ērti apsēdies un piecelties. Izvairīties no krēsliem uz ritenīšiem.
- Ikdienā nepieciešamās lietas novietot rokas stiepiena attālumā.
- Veikt regulāras veselības pārbaudes.
- Regulāri veikt vingrinājumus līdzsvaram, koordinācijai un muskuļu stiprināšanai.
- Fizisko aktivitāšu pielāgošana spējām un veselības stāvoklim.



KĀ NOVĒRST KRITIENU?

Daži cilvēki uzskata, ka kritieni ir normāla novecošanas daļa un no tiem nevar izvairīties.

Zināšanu trūkums noved pie noteiktu rīcību trūkuma, kas padara cilvēka ikdienu nedrošāku.

VAI MAN IR KRITIENU RISKS?

- Saistībā ar veselības stāvokli ir bijis kritiens
- Ir līdzsvara traucējumi, nestabila vai izmainīta gaita
- Ir reibonis, dubultošanās
- Ir maz spēka (zema slodzes tolerance jeb ātra nogurdināmība)
- Netiek lietoti rekomendētie mobilitātes palīgīdzekļi
- Ja kaut vienu no apgalvojumiem varat attiecināt uz sevi, tad esat pakļauts kritienu riskam!**



Informatīvo materiālu sagatavoja
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Rehabilitācijas klīnikas ergoterapeiti
Neiroloģijas dienas ietvaros

Izmantotā literatūra:

1. WHO, Falls, 2021.
2. Hutton J., Elias J., Leavey J., Curry Z (2000) Preventing Falls. A defensive approach. p.21-27 2.
3. Fuller, G. (2000). Falls in the elderly. American Family Physician, 61, 2159-2168.

Informatīvais materiāls

**KRITIENU RISKA
NOVĒRTĒŠANA UN
MAZINĀŠANA**

KAS IR KRITIENS?

Kritiens ir notikums, pēc kura persona negaidīti atrodas uz zemes, grīdas vai citas zemākas virsmas, izslēdzot apzinātas izmaiņas ķermeņa stāvoklī, balstoties pret mēbelēm, sienām vai citiem priekšmetiem.

KRITIENU RISKA PAAUGSTINĀŠANAS FAKTORI

Kritienu risks palielinās dažādu faktoru ietekmē, kurus var iedalīt trīs grupās.

Iekšējie jeb individuālie riska faktori:

- vecums, īpaši uzmanība jāpievērš personām virs 65 gadu vecuma;
- muskuļu vājums un līdzsvara traucējumi;
- zema fiziskā izturība slodzes laikā – muskuļu vājums, koordinācija traucējumi;
- redzes traucējumi;
- hroniskas saslimšanas (paaugstināts asinsspiediens, galvas reiboņi u.c.);
- kognitīvi traucējumi (apjukums, dezorientācija);
- medikamenti (asinsspiediena medikamenti īpaši, ja tie veicina galvas reiboņus vai hipotensiju);
- iepriekšēju kritienu pieredze.



Ārējie jeb vides riska faktori:

- slikti apgaismotas telpas;
- slidena vai nelīdzena grīda;
- šķēršļi (paklāji, vadi, nevietā atstāti priekšmeti);
- nepiemēroti apavi - slidenas zoles, vaļīgas kurpju šņores;
- nepiemēroti tehniskie palīglīdzekļi – nepareizi pielāgots spieķis, staigāšanas rāmis vai atbalsta rokturu trūkums;
- dzirdes un vizuālie atgādinājumi;
- mēbeles izkārtojums mājas vidē.



Personīgie faktori:

- steiga vai neuzmanība – ātra piecelšanās no gultas vai krēsla;
- pārvietošanās tumsā slikti apgaismotā telpā;



VĒRTS ZINĀT!

- Kritienu risks ar gadiem palielinās un no kritieniem sievietes cieš biežāk nekā vīrieši.
- Katru gadu tikai 1/3 no kritienos cietušiem cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem, informē ārstus par kritienu.
- 2/3 kritušo cilvēku visticamāk kritīs atkārtoti sešu mēnešu laikā.
- Kritiens ir nozīmīgākais nāves cēlonis no traumas starp cilvēkiem, kuri ir vecāki par 65 gadiem.
- Starp cilvēkiem no 65 līdz 69 gadu vecumam vienā gadījumā no 200 tiek salauzts gūžas kauls.
- 1/4 no tiem, kas lauž gūžas kaulu, mirst sešu mēnešu laikā no traumas.
- Negatīvais kritienu efekts ir neatkarības un funkcionēšanas zudums.
- Regulāru fizisko vingrojumu trūkums noved pie vāja muskuļu tonusa un spēka, kā arī kaulu masas un elastības zuduma.
- Vismaz 1/3 no senioru kritieniem saistīti ar draudiem viņu mājas vidē.

JO VAIRĀK FAKTORU MIJIEDARBOJAS UZ PERSONU, JO LIELĀKS KRITIENU RISKS

