

Kritieni

Risks iegūt nopietnu traumu no kritiena ar gadiem palielinās un kļūst par nozīmīgu draudu personas veselībai un labklājībai.

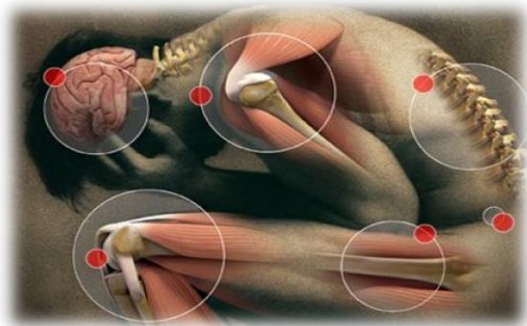
Ar laiku cilvēka redze, koordinācija, uzmanība un līdzsvars sāk mainīties.

Ļoti reti kritienu ietekmē tikai viens iemesls. Par biežākiem draudiem kļūst iekšējie un ārējie riska faktori vienlaikus.



Iekšējie kritiena riska faktori:

- Fiziskās spējas (spēks, izturība)
- Spēja pārvietoties



- Sensorās spējas (redze, tauste)
- Slimību esamība
- Medikamentu lietošana
- Kognitīvas spējas (uzmanība, atmiņa)

- Vispārīgais psiholoģisks stāvoklis
- Pastāvīgās bailes no kritiena
- Kritienu vēsture
- Ikdienas aktivitāšu veikšana
- Sociālās mijiedarbības un atbalsta līmenis

Iekšējie riska faktori ir ļoti individuāli un kopā ar ārējiem kritiena riska faktoriem tiešā veidā ietekmē cilvēka labklājību un drošību.

Ārējie kritiena riska faktori:



- Grīdas virsma un faktūra
- Sensorā vide, dzirdes un vizuālie atgādinājumi
- Mēbeles izkārtojums mājās vidē
- Mēbeles dizains
- Apgaismojums (kvalitāte un daudzums)
- Arhitektūras specifika (kāpnes, pakāpieni, sliekšņi)
- Sienu virsma
- Durvju izkārtojums

Vērts zināt!

- Kritienu risks ar gadiem palielinās un sievietes cieš vairāk, nekā vīrieši

- Katru gadu tikai 1/3 no kritiena cietušu cilvēku, 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, gadu vecumā no 65 līdz 69, 1 gadījumā no 200 tiek salauzts gūžas kauls

- 1/4 no tiem, kas lauž gūžas kaulu mirst sešu mēnešu laikā no traumas

- Sliktākais efekts no kritieniem ir neatkarīgās funkcionēšanas zudums



- Regulāro fizisko vingrojumu trūkums pieved pie vāja muskuļu tonusa, samazinātu muskuļu tonusu, kā arī kaulu masas un elastības zuduma

- Vismaz 1/3 no senioru kritieniem saistīta ar draudiem viņu mājās vidē

Kā izvairīties no kritiena?

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 drošāku.



Laiks mainīt paradumus!

- Regulāri vingrot – katru dienu veltīt vismaz 15 minūtes vingrojumiem, kas uzlabos muskuļu tonusu, kaulu un muskuļu spēku, izturību un līdzsvaru.
- Ir vērts pastaigāties vai apmeklēt baseinu.
- Ikdienas aktivitātes jāveic drošākā veidā: izvairīties no pārmērīgas saliekšanas vai sniegšanas. Obligāti atpūsties, ja noliecaties vai pieceļaties no krēsla/gultas, lai atjaunotu līdzsvaru .
- Lietojiet atbilstoša izmēra apavus ar zemiem papēžiem un neslidošu zoli.
- Sekojiet līdzī savai brīļļu tīrībai, ja Jums ir pasliktināta redze.
- Vienmēr pārbaudiet, kādi ir blakus efekti medikamentiem, kurus Jūs lietojat.

Uzlabojumi, kas jāveic mājās vidē



- ✓ Nodrošināt pietiekamu apgaismojumu;
- ✓ Salabot vai nomainīt bojātus paklājus;
- ✓ Nostiprināt paklājus, lai nesaritinās ar divpusīgo līmlenti;
- ✓ Sakārtot mēbeles tā, lai neaizšķērsu ceļu, iekārtojumā lietot kontrastējošas krāsas;
- ✓ Izvairīties no krēsliem uz ritentiņiem;
- ✓ Novietot gumijas paklājiņus pie izlietnēm;
- ✓ Izvairīties no slidenām grīdas virsmām;
- ✓ Izmantojiet dažādas krāsas, lai apzīmētu dažāda līmeņa grīdas virsmas;
- ✓ Uzturiet mājas vidi kārtībā!

Bukletu sagatavoja Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas klīnikas ergoterapeiti Neuroloģijas dienas ietvaros

Izmantotā literatūra:

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

Kritienu riska faktoru novērtēšana un kritienu riska mazināšana

