

KĀPNES, KĀPŅU TELPA

Riski:

- pārāk augsti pakāpieni;
- stāvas kāpnes;
- bojāti pakāpieni.

Pielāgošanas iespējas:

- margas abās pusēs;
- kāpņu starposmi;
- neslīdoši pakāpieni.



KO DARĪT, JA ESI NOKRITIS?



PALIKT, KUR ESI
SAUKT PALĪGĀ
IZVĒRTĒT, KAS NOTICIS
DARBOTIES KOPĀ

Izmantotā literatūra:

- Rein Tideiksaar, *Health Professions Press, Falls in Older People: Prevention & Management*
- Latvijas gados vecu iedzīvotāju veselības stāvoklis un to ietekmējošie faktori, Slimību kontroles un profilakses centrs, Rīga, 2012
- Falls Prevention, Quality Improvement and Enhancement Program Version 3, 2003: page 14

KRITIENU RISKA FAKTORU NOVĒRTĒŠANA UN MAZINĀŠANA

Ergoterapija

ir rehabilitācijas nozare, kas veicina personas iesaistīšanos sev nozīmīgās ikdienas aktivitātēs, tādējādi veicinot neatkarību, veselību un dzīves kvalitāti.

Ergoterapeits

izvērtē cilvēka spējas veikt ikdienā nepieciešamās nodarbes, piemēram, aprūpēt sevi, veikt darba pienākumus un pavadīt brīvo laiku, ņemot vērā dažādus aspektus – cilvēka spējas un apkārtējo vidi.

Kritienu risku profilakse

ir dažādu darbību kopums, kas mazinu kritienu rašanos iespējas.

PAREIZA PIECELŠANĀS

Pirms celties no guļus/sēdus pozīcijas, nepieciešams apsēsties un mirkli nogaidīt; Pakustināt pēdas uz augšu un leju, lai atjaunotos asinsrite;

Kritienu riska pakāpe atkarīga no:

- kritiena augstuma;
- saskarsmes virsmas;
- priekšmetu izvietojuma telpās;
- cilvēka miesas būves;
- kaulu struktūras

Kritienu komplikācijas:

- ievainojumi, lūzumi;
- 2% – gūžas lūzumi;
- 5% – citi lūzumi;
- 10% nopietni ievainojumi, brūces;
- 50% – minimāli ievainojumi;
- rodas bailes no kritieniem, samazinās pārvietošanās spējas un pašapziņa.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"

KRITIENU RISKA FAKTORI

IEKŠĒJIE:

Ar vecumu saistītās izmaiņas:

- sensorās izmaiņas;
- gaitas izmaiņas;
- līdzsvara traucējumi;
- traucēta ārējo stimulu uztvere.

ĀRĒJIE:

Akūtas un hroniskas saslimšanas:

- redzes traucējumi;
- apakšējo ekstremitāšu funkcijas ierobežojums;
- izziņas funkcijas traucējumi.

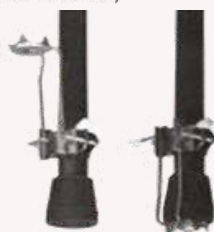
Mobilitātes palīgīdzekļi:

- nepiemēroti;
- nekvalitatīvi;
- neatbilstoša izmēra.



Vide:

- nav roku balsti tualetē/vannas istabā;
- slikts apgaismojums;
- sliekšņi;
- slidens grīdas segums;
- neatbilstoši apavi.



Objekti:

- zemas sēdvirsmas krēsliem;
- zemas gultas;
- zems tualetes krēsls;
- nav roku balsti tualetē / vannas istabā;
- neatbilstoši apavi.

VIDES PIELĀGOŠANA: KRITIENU RISKA MAZINĀŠANAI

APGAISMOJUMS

Riski:

- vājš apgaismojums;
- nepieejami gaismas slēdži.

Pielāgošanas iespējas:

- papildus gaismas objekti;
- vienmērīgs apgaismojums;
- pieejami slēdži;
- naktslampiņa;
- plāni aizkari.

PAKLĀJI, GRĪDASSEGAS

Riski:

- saplēsti paklāji.

Pielāgošanas iespējas:

- paklāja noņemšana, paklāja maiņa;
- paklāja piestiprināšana pie grīdas.

MĒBELES

Riski:

- aizšķērso ceļu.

Pielāgošanas iespējas:

- pārdomāts izkārtojums;
- kontrastējošas krāsas.



KRĒSLI, GALDI

Riski:

- nestabili;
- bez roku balstiem;
- zemas atzveltnes.

Pielāgošanas iespējas:

- stabils krēsls.



VIRTUVE

Riski:

- pārāk augsti skapji;
- slidenas grīdas.

Pielāgošanas iespējas:

- biežāk lietotās preces novietot jostasvietas līmenī;
- neslīdošas virsmas;
- stabils galds.

VANNASISTABA

Riski:

- slidena vanna;
- nestabila izlietne;
- pārāk zems pods;
- slēdzamas durvis.

Pielāgošanas iespējas:

- pretslīdes paklāji;
- atbalsta rokturi;
- paaugstināts pods;
- durvis bez slēdžiem.

