

KĀ IZVAIRĪTIES NO KRITIENIEM

- Parūpējieties, lai uz grīdas nebūtu vadi, neno-
stirpināti paklāji un citi priekšmeti, aiz kuriem
varētu paklupt.
- Ja ir izlijis šķidrums, tas ir pēc iespējas drīzāk
jāsaslauka.
- Jāsakārto mājas vide tā, lai būtu viegli pārvie-
toties – jāatbrīvojas no liekiem priekšmetiem
un mēbeles jāizvieto tā, lai nav tām jāstaigā
apkārt. Biežāk lietotos priekšmetus jātur pie-
ejamā vietā.
- Kritieni bieži notiek, kad cilvēki ir aizdomāju-
šies, domā par kaut ko citu vai dara vairākas
lietas vienlaikus. Jācenšas nedarīt divas lietas
reizē, piemēram, staigāt un vienlaikus runāt
pa telefonu.
- Jākoncentrējas uz kustībām, kad tiek veiktas
sarežģītas darbības - pagriežoties, kāpjot pa
kāpnēm, izkāpjot no vannas vai pieceļoties
no gultas. Šie ir brīži, kad kritieni notiek vis-
biežāk. Jāizvairās no straujiem pagriezieniem,
labāk to darīt lēnām, nesteidzoties un pakā-
peniski, turoties pie blakus esošajiem stabila-
jiem priekšmetiem. Ja sajūtat galvas reiboni,
kad pieceļaties, turieties pie kāda stabila
priekšmeta un gaidiet, līdz tas pāriet, pirms
turpināt kustēties tālāk.
- Jākustas ērtā tempā – nesteidzoties
- Jākonsultējas ar ergoterapeitu par palīgīdzek-
ļiem, piemēram, rokturiem pie kāpnēm vai
vannasistabā.
- Jālieto spilgtu apgaismojumu, īpaši pie kāp-
nēm, un nakts laikā. Pieceļoties, jāieslēdz
gaisma.
- Iekštelpu temperatūra ir jāuztur silta, jo auksti
muskuli ir mazāk elastīgi, kas var palielināt kri-
tiena risku.
- Jāizmanto ieteiktie pārvietošanās palīgīdzekļi,
piemēram, spieķis vai staigāšnaas rāmis.
- Jāapsver personīgās trauksmes pogas iegāde,
kas var palīdzēt gadījumā, ja tomēr piedzīvo-
jat kritienu.
- Jāvalkā pieguļošus apavus ar plānām zolēm,
augstām malām un labu saķeri. Nestaigāt pa
slidenu grīdu zeķēs. Izvairieties no vaļīgiem,
plašiem apģērbiem, kas var aizķerties.
- Ja ir pēdu problēmas, jākonsultējas ar podolo-
gu. Neārstētas pēdu problēmas var palielināt
kritiena risku.
- Jābūt pēc iespējas fiziski aktīviem, jo kustē-
šanās palīdz uzturēt līdzsvaru.
- Jārūpējas par redzi – regulāri jāveic redzes
pārbaude un jālieto izrakstītās brilles.
- Neveikt tos darbus, kurus nevarat droši izpil-
dīt vienatnē. Šādā gadījumā lūdziet palīdzību
vai arī atlieciet tos.



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