

## KĀPNES, KĀPŅU TELPA

### Riski:

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

### Pielāgošanas iespējas:

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



3. Ceļoties no gultas, atspiesties pret to (atbalstam);
4. Uzgaidiet mirkli pirms darbības uzsākšanas.

### KO DARĪT, JA ESI NOKRITIS?



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

## PAREIZA PIECELŠANĀS

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

### 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 RISKĀ FAKTORU NOVĒRTĒŠANA UN MAZINĒŠANA

## 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.

### 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.

