

KĀ IZVAIRĪTIES NO KRITIENIEM

- Parūpējieties, lai uz grīdas nebūtu vadi, nenostrīpināti 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 pārvietoties – jāatbrīvojas no liekiem priekšmetiem un mēbeles jāizvieto tā, lai nav tām jāstaigā apkārt. Biežāk lietotos priekšmetus jātur pieejamā vietā.
- Kritieni bieži notiek, kad cilvēki ir aizdomājušies, 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 visbiežāk. Jāizvairās no straujiem pagriezieniem, labāk to darīt lēnām, nesteidzoties un pakāpeniski, turoties pie blakus esošajiem stabiliem 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 palīgīdzekļiem, piemēram, rokturiem pie kāpnēm vai vannasistabā.
- Jālieto spilgtu apgaismojumu, īpaši pie kāpnēm, un nakts laikā. Pieceļoties, jāieslēdz gaisma.
- Iekštelpu temperatūra ir jāuztur silta, jo auksti muskuļi ir mazāk elastīgi, kas var palielināt kritiena risku.
- Jāizmanto ieteiktie pārvietošanās palīgīdzekļi, piemēram, spieķis vai staigāšnaas rāmis.
- Jāapsver personīgās trauksmes pogas iegāde, kas var palīdzēt gadījumā, ja tomēr piedzīvojat 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 podologu. Neārstētas pēdu problēmas var palielināt kritiena risku.
- Jābūt pēc iespējas fiziski aktīviem, jo kustēšanās palīdz uzturēt līdzsvaru.
- Jārūpējas par redzi – regulāri jāveic redzes pārbaude un jālieto izrakstītās brilles.
- Neveikt tos darbus, kurus nevarat droši izpildīt 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"