

Griuvimų prevencija

Griuvimas - netikėtas įvykis, kai žmogus nukrenta ant žemės, grindų ar kito paviršiaus, sukeltas įvairių išorinių ir vidinių veiksnių. Tai yra viena didžiausių garbaus amžiaus asmenų problemų, kuri sukelia fizinių, psichologinių, finansinių bei socialinių pasekmių.



Remiantis tyrimų duomenimis, 1 iš 3 asmenų virš 65 metų patiria griuvimus namuose bent kartą per metus!

Dauguma griuvimų nesukelia jokių rimtų sužeidimų. Tačiau griuvimas, dėl kurio asmuo patyrė lūžius, sukelia nepasitikėjimą savimi, vengimą judėti ir sumažina savarankiškumą kasdienėje veikloje.

Pusiausvyros
problemos ir
raumenų nusilpimas

Prastas regėjimas

Kas sukelia griuvimus?

Lėtiniai sveikatos
sutrikimai: širdies ligos,
demencija, žemas kraujo
spaudimas (hipotenzija),
o tai gali sukelti galvos
svaigimą ir trumpus
sąmonės netekimus.

Namų aplinkos pavojai
(prastas apšvietimas,
šlapios grindys,
kilimėliai) bei netinkama
apranga ir avalynė

Kaip sumažinti griuvimų riziką?



Daugiau judėkite! Judėjimas ir mankšta gali padėti sustiprinti raumenis, pagerinti laikyseną ir pusiausvyrą, o tai sumažina griuvimų riziką.

Visuomet turėkite judėjimo priemonę - lazdelę, ramentus, vaikštynę.



Jei ilgai sėdėjote, neatsistokite greitai! Pirmiausia kelias minutes pasėdėkite tiesiai ir lėtai atsistokite. Prieš pradėdami eiti, pasitikrinkite, ar nejaučiate silpnumo ir stovite tvirtai ant žemės.

Kai kurie medikamentai gali sukelti galvos svaigimą ir silpnumą. Jei jaučiate šiuos simptomus, pasitarkite su savo gydytoju. Ši problema gali padidinti griuvimų riziką!





Dėl regos sutrikimų, sukeltų senėjimo procesų, asmenys gali lengviau užkliūti ir prarasti pusiausvyrą. Labai svarbu patikrinti regėjimą ir nešiojamus akinius ne rečiau kas 2 metus.

Pasitarkite su savo gydytoju, jei pastebėjote, jog jūsų klausa suprastėjo. Tai labai svarbu, nes negydomos ausų ir klausos problemos gali sukelti pusiausvyros sutrikimus



Mityba yra labai svarbus faktorius griuvimų rizikai mažinti. Nepamirškite pilnavertės mitybos ir vartokite daug skysčių. Vartokite daugiau maisto produktų, turinčių vitamino D ir kalcio, kad sustiprintumėte kaulus.

Drabužiai ir avalynė

- Avėkite batus, kurie jums tinka;
- Rinkitės avalynę su žemesniu kulnu ir aukštesniais užkulniais;
- Avalynė turi būti neslidi, tinkamo dydžio, turi tvirtai apspausti pėdą. Rinkitės avalynę su tvirtinimo juostelėmis (vadinamaisiais "lipdukais"), venkite avalynės su raišteliais;
- Venkite šlepečių be užkulnio, nebeavėkite nunešiotų ir nusidėvėjusių batų ar šlepečių;
- Visada avėkite avalynę - venkite vaikščioti basi ar tik su kojineis.



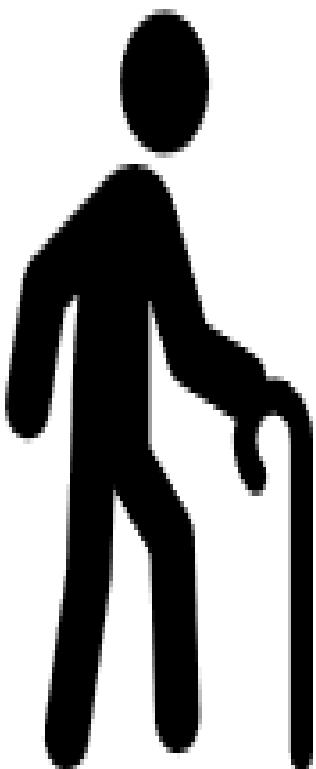
Rinkitės tinkamo dydžio drabužius - tinkamo ilgio kelnes arba sijonus - kad nebūtų per ilgi ir nekliūtų už kojų.

Namų aplinka ir techninės pagalbos priemonės

Naudojimasis vaikščiojimo priemonėmis namų aplikoje

Pagalbinės priemonės, tokios kaip vaikščiojimo lazdelės, ramentai, vaikštynės gali padėti sumažinti griuvimų riziką. Vaikščiojimo priemonė turi būti tinkamai pritaikyta pagal Jūsų ūgį ir poreikius.

Labai svarbu nepamiršti naudoti vaikščiojimo priemonės dalyvaujant visose kasdienėse veiklose.



Jei naudojate vaikščiojimo lazdele lipant laiptais, svarbu atsižvelgti į šias rekomendacijas:

- laikykite lazdelę arba ramentą Jūsų stipresne puse - priešinga Jūsų silpnesnei arba skausmingai kojai;
- Vaikštant, vaikščiojimo lazdelė "eina" kartu su priešingos pusės koja;

-Lipant laiptais aukštyn:

- 1 žingsnis: ant laipto pakopos lipkite stipresne koja.
- 2 žingsnis: tada silpnesne arba skausmingesne koja ir lazdele užlipkite ant tos pačios pakopos.

- 3 žingsnis: toliau lipkite laiptais pagal šias rekomendacijas

- Lipant laiptais žemyn:

- 1 žingsnis: pirmą žingsnį žemyn lipkite su lazdele ir silpnesne koja.
- 2 žingsnis: tada perkelti savo stipresnę koją žemyn ant to paties laiptelio.
- 3 žingsnis: toliau lipkite laiptais pagal šias rekomendacijas.

Naudojimasis vaikštyne

Prieš pradedant naudotis vaikštyne, atsistokite tarp dviejų rankenų ir pabandykite užfiksuoti rankinius stabdžius. Kai jau jaučiate, kad galite sustabdyti vaikštynę, pabandykite lengvai ją stumti į priekį.

Kaip atsisėsti ant vaikštynės?

- Užfiksuokite rankinius stabdžius (nulenkite rankenėles žemyn)
- Apsisukdami savo kairę ranką uždėkite ant dešinėsios vaikštynės rankenos.
- Kai jau visiškai apsisukote, savo dešinę ranką uždėkite ant rankenos, kuri buvo jūsų kairėje. Laikykite abi rankas ant vaikštynės rankų ir lėtai sėskite ant suoloelio.

Kaip atsistoti nuo kėdės arba lovos?

- Prisisukite vaikštynę prieš save arba paprašykite šeimos narių pagalbos.
- Užfiksuokite stabdžius;
- Rankomis atsiremkite į lovą arba kėdės atramas ir lėtai pradėkite stotis.
- ***Svarbu - jei trauksite už vaikštynės, ji gali apvirsti.***
- Atsistojus, kelias sekundes pastovėkite, atleiskite stabdžius ir pradėkite lėtai eiti.

Kaip atsisėsti ant lovos ar kėdės?

- Prieikite su vaikštyne prie lovos arba kėdės.
- Atbulomis ženkite link lovos arba kėdės krašto, kol kojomis pajausite kraštą. Užfiksuokite stabdžius;
- Rankomis siekite rankų atramų arba lovos krašto.
- Padėję rankas lengvai pradėkite sėstis.

Jei kyla sunkumų persikeliant į vonią ar dušą ir sunkiau atsistoti nuo tualetu, galima naudotis pagalbinėmis priemonėmis.

Vonioje ar duše galite naudoti dušo kėdutes, vonios suoliukus arba vonios lentas:



Paaugštintos tualetu sėdynės gali palengvinti ir užtikrinti saugesnį persikėlimą. Naktipuodžio kėdutė padeda tuo atveju, jei dažnai reikia keltis ir skubėti tualetą, ypač nakties metu.



Kiti svarbūs namų aplinkos patarimai, norint sumažinti griuvimų riziką



Atkreipkite dėmesį, ar Jūsų namų aplinkoje nėra jokių kliūčių, daiktų, už kurių galite užkliūti ir kristi – taip sukursite saugesnę namų aplinką:

- Atsisakykite kilimėlių, takelių, nes už jų galima lengvai užkliūti ir griūti. Jei turite kiliminę dangą, užtikrinkite, kad ji būtų vientisa. Jei yra kraštų, kurie nėra pritvirtinti, paprašykite šeimos narių juos priklijuoti stipria lipnia juosta, kad neužkliūtumėte.
- Venkite laikyti dėžes, buitinių įrenginių laidus ant grindų ir laiptų, nes galite lengvai už jų užkliūti kojomis arba vaikščiojimo priemone.
- Užtikrinkite gerą apšvietimą visoje namų aplinkoje.
- Užtikrinkite, kad danga, kuria vaikštote, yra sausa, ypač vonios kambaryje.
- Vonios kambaryje naudokite neslystančius kilimėlius arba specialius neslystančius patiesalus.
- Telefoną turėkite arti savęs, kad suskambus Jums nereikėtų skubėti atsiliiepti.

Ką daryti nugriuvus?

-Jei nugriuvote, nebandykite atsistoti iškart. Jei jaučiate, kad rimtai susižeidėte, bandykite šauktis pagalbos.



-Jei jaučiate, kad galite atsistoti savarankiškai, apsidairykite aplink, kur yra laiptai, sofa ar kitas stabilus paviršius, į kurį remdamasis galėtumėte atsistoti.

-Apsidairykite, kur yra telefonas, kad galėtumėte prie jo nušliaužti, jei atsistoti nesugebėsite.



-Pasukite galvą į tą pusę, link kurios bandysite judėti, tada pradėkite judinti pečius, klubus, rankas ir kojas.

-Pakelkite viršutinę kūno dalį, remiantis į grindis alkūnėmis. Kelias sekundes pabūkite tokioje padėtyje, stabilizuokite savo kūną ir tuomet pradėkite ropoti link stabilaus baldo - sofos, krėslo arba laiptų.



Pasiekus stabilų baldą, rankomis atsiremkite į jį;

-Pamažu sulenkite vieną koją per kelį ir lėtai pradėkite kelti savo kūną.



Stumkitės savo rankomis į baldą, kojomis į grindis, bandykite pasukti savo dubenį ant sėdynės.



-Atsisėdus pailsėkite, neskubėkite atsikelti.

-Būtinai praneškite gydytojui ir šeimos nariams apie griuvimą

Svarbu

- Jei nepavyksta atsikelti, bandykite šliaužti link telefono, kad galėtumėte išsikviesti pagalbą;
- Bandykite pasiekti antklodę, lovatiesę, drabužį, kad apsiklotumėte ir nesusaltumėte.
- Jei nepavyksta pasiekti telefono, šaukite, bandykite belsti į grindis, sukelkite triukšmą namuose belsdami į radiatorių, kad atkreiptumėte dėmesį.