A photograph of a city street scene. In the foreground, a woman wearing a blue patterned jacket, a black skirt, and a white headscarf with blue floral patterns is walking away from the camera on a paved sidewalk. Her hands are clasped behind her back. In the background, another woman in a dark patterned dress is walking away. The street has cars, including a white car and a dark car. There are various traffic signs, including a blue sign with a car, a pedestrian, and a house, and a white sign with a blue 'P' for parking. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**KAI P**  
VYRESNIO  
AMŽIAUS  
ŽMONĖMS  
IŠVENGTI  
TRAUMŲ?

**D**augiau nei trečdalis vyresnio amžiaus – 65 metų ir vyresnių – žmonių patiria traumas. Jie priklauso didesnės rizikos grupei nei jaunesni asmenys dėl sveikatos problemų, regėjimo susilpnėjimo ir eisenos sutrikimų. Daugiau nei pusė tokių traumų yra linkusios kartotis. Maždaug 1 iš 10 vyresnio amžiaus žmonių traumų baigiasi rimtais sužeidimais, tokiais kaip šlaunikaulio lūžiai, įvairūs minkštųjų audinių sužeidimai bei galvos traumas. Moterys traumas patiria dažniau nei vyrai. Traumos lemia maždaug 10 proc. visų apsilankymų pas gydytoją ir sudaro 6 proc. skubių hospitalizacijos atvejų tarp vyresnio amžiaus žmonių. Nepriklausomai nuo sveikatos būklės, traumos yra susijusios su judesiu, kurie reikalingi tokiai veiklai kaip apsipirgimas, maudymasis vonioje, namų tvarkymas, susilpnėjimu.

**K**ritimą paprastai lemia ne vienas rizikos faktorius. Kuo daugiau jų veikia, tuo didesnė tikimybė nukristi ir patirti traumą. Prie daugelio kritimų prisideda žinių apie rizikos faktorius ir kaip jų būtų galima išvengti trūkumas. Kai kurie žmonės tiki, kad griuvimai ir traumos yra natūralus senėjimo proceso rezultatas. Men-

kos žinios apie traumas lemia ir menkas žinias apie jų prevenciją.

**L**ietuvoje 2012 metais nukritę žuvo 346 žmonės. Tai sudarė 0,8 proc. visų mirčių Lietuvoje. Daugiau nei pusė tokių mirčių ištiko asmenis, vyresnius nei 65 metai.



Pauliaus Vitkausko nuotr.

## Griuvimų vieta

- Namie įvyksta 48 proc. visų griuvimų, iš jų trečdalis – miegamajame.
- Daugelis griuvimų įvyksta užsiimant kasdiene veikla: einant, sėdantis, stojantis, dirbant namų ruošos darbus. Apie 32 proc. griuvimų įvyksta keliantis iš lovos, apie 10 proc. – lipant laiptais.

## Rizikos veiksniai, susiję su sveikatos būkle

- **Lėtinės ligos ar būsenos:** insultas, Parkinsono liga, artritas, širdies ligos, cukrinis diabetas.
- **Ūmios ligos** (pavyzdžiui, infekcijos).
- Su amžiumi susiję **jutimo pokyčiai:** regos, klausos pablogėjimas, lytėjimo jautrumo silpnėjimas, gebėjimas judėti nežiūrint.
- **Judrumo problemos**, įskaitant sulėtėjusius refleksus, raumenų suglebimą, netinkamą eiseną.
- **Psichinė sveikata:** depresija, alkoholio vartojimas, demencija, netinkama mityba, miego trūkumas ir pan.

- **Vartojami vaistai.** Nustatyta tiesioginė rizikos susižaloti, nukristi ar kitaip patirti traumą sąsaja su vartojamų vaistų kiekiu. Kuo daugiau yra suvartojama medikamentų, tuo didesnė rizika susižeisti. Antiaritminių vaistų vartojimas turi didžiausią įtaką kritimams.

## Rizika nukristi namie

- Ant laiptų ir grindų gulintys **neraikalingi daiktai** (žurnalai, batai). Baldai, užstojančios įėjimą. Netvarkingi kilimai, nepritvirtinti jų kraštai (geriausia, jei kilimas yra nuo sienos iki sienos). Ypač pavojingi yra maži kilimėliai.
- Nepažymėti **laiptų kraštai**, nėra turėklų.
- **Slidžios grindys.**
- Nepakankamas **apšvietimas** laiptinėse, koridoriuose, voniose ir kt., blogai pritaikyti akiniai.
- Dažnai naudojami **daiktai** sudėti **nepatogiose vietose**. Juos pasiekti naudojamos kėdutės ar kopėčios.
- Nepritvirtinti telefono, interneto ar elektros **laidai**.
- Per žemas arba per aukštas **klozetas**.
- Aukštas **durų slenkstis**.

# Rizika nukristi lauke

- Netvarkingos šaligatvio **plytelės**.
- Laiptai **be turėklų**.
- Laiptai su **netvarkingais** kraštais.
- Blogas **apšvietimas**: per silpnas ar per stiprus (kai akina).
- **Sniegas, ledas** ar **drėgni lapai** ant laiptų ar šaligatvio.
- Ilgos pėsčiųjų **perėjos** be salelių.
- Per **mažai laiko** pereiti gatvę (per trumpai dega žalia šviesoforo šviesa).

# Pavojingas elgesys, didinantis tikimybę patirti traumas

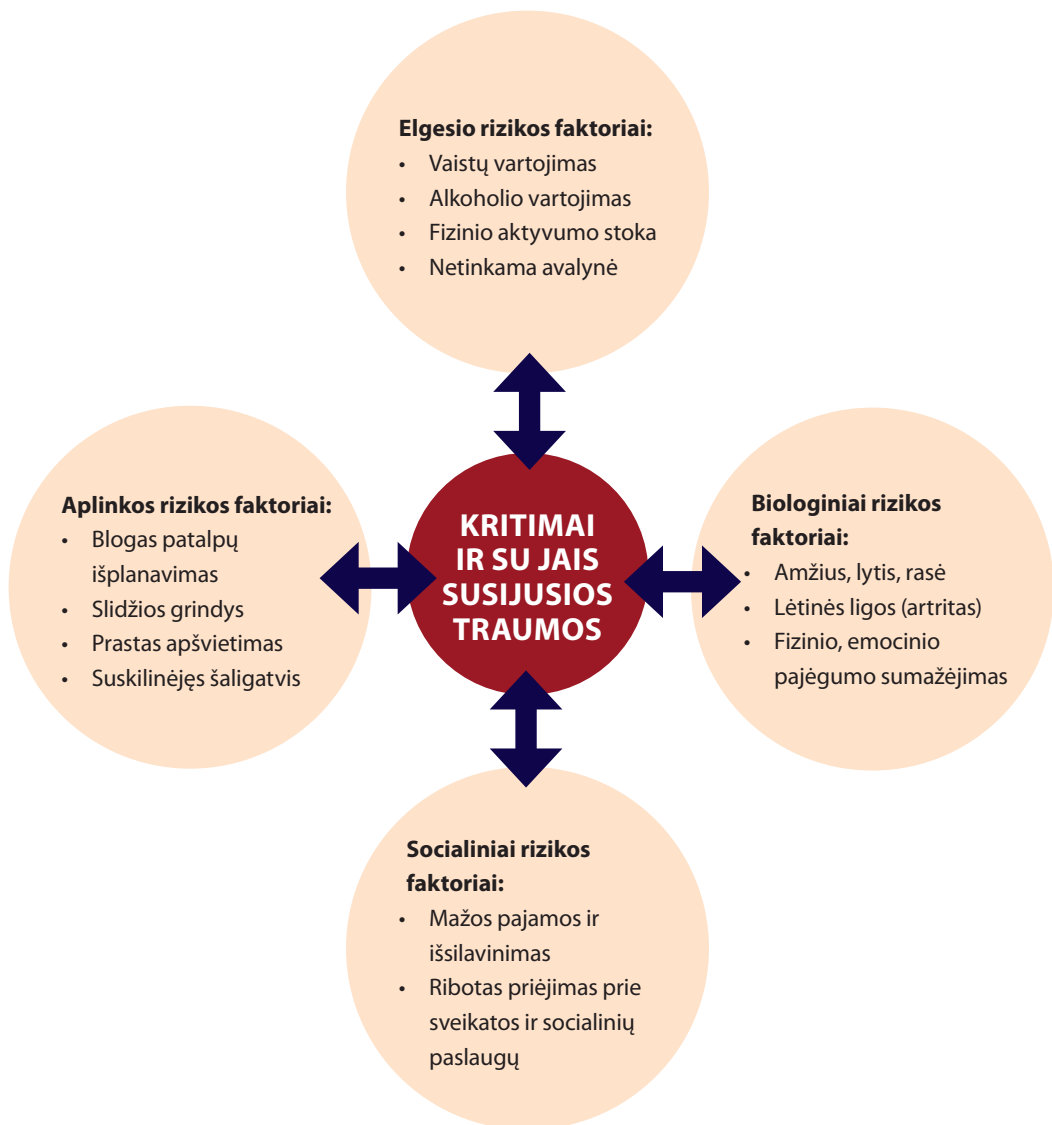
- Netinkama, nepatogi, slidžiais padais **avalynė**. Vaikščiojimas lauke, kai **slidu**.
- **Ilgų drabužių** dėvėjimas.

- **Staigūs judesiai**, pavyzdžiui, staigiai keliamasi iš lovos, nuo kėdės. Jei keliantis dažnai svaigsta galva, aptemsta akyse, reikia kreiptis į gydytoją.
- Neapdairus **vaistų**, kurie veikia koordinaciją, slopina reakciją (raminamieji, migdomieji ir pan.), vartojimas.
- Nesaikingas **alkoholio** vartojimas (iki pusiausvyros sutrikimų ar sveikos nuovokos praradimo).
- Bandytas pasiekti sunkiai pasiekiamus daiktus, kai galima paprašyti kito žmogaus, kad paduotų.
- **Sunki rankinė** ar nešulys, trikdantys pusiausvyrą.



Pauliaus Vitkausko nuotr.

# Kritimai ir su jais susijusios traumos

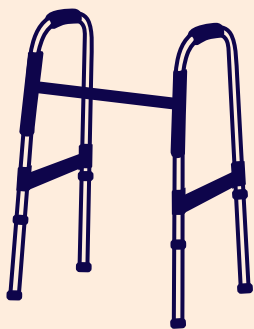


# Patarimai, kaip išvengti traumų

**1.** Valgykite **liesus pieno produktus**:  
•pieną, jogurtą, varškę, sūrį, nes juose daugiau kalcio.

**2.** Jei dažnai patiriate traumas, gydytojui rekomendavus, naudokite **klubų apsaugos priemones**, kurios apsaugo nuo kaulų lūžių. Svarbu jas naudoti tinkamai.

**3.** Jei reikia, naudokite **judėjimo priemonę**.



**4.** **Elektros jungiklis** turi būti ir laiptų apačioje, ir viršuje. Laiptai turi būti tvarkingi, neslidūs, pažymėtais kraštais ir gerai apšviesti.

**5.** **Kilimai** turi būti tvarkingai pritvirtinti prie laiptų.

**6.** Lipdami laiptais nusiimkite **skaitymo akinius**.

**7.** Lipdami laiptais niekada **neskubėkite**.

**8.** Susidėkite **dažnai naudojamus daiktus patogiose vietose**. Sunkius daiktus – žemesnėse lentynose.

**9.** Jei neturite pusiausvyros sutrikimų, pasilipdami naudokite **stabilią** priemonę. Jei skundžiatės pusiausvyros sutrikimu, prašykite pagalbos. Jokiu būdu nelipkite ant klibančios kėdutės ir pan.

**10.** Jei ant grindų išsipylė koks nors skystis, stenkitės iškart jį **išvalyti**, kad nepaslystumėte.

**11.** **Nevaškuokite** grindų.

**12.** **Prašykite pagalbos**, jei matote, kad negalite ko nors saugiai atlikti.

**13.** Namuose netieskite jokių **kilimėlių** arba naudokite kilimėlius neslidžia apačia. Nedėkite jų laiptų viršuje ar apačioje, taip pat tose vietose, kur daugiausia vaikštoma.

**14.** Žiūrėkite, kad **naminiai gyvūnėliai** nesimaišytų po kojomis. Užkabinkite jiems ant kaklo varpelį, kad girdėtumėte, kur jie yra.

**15.** Įsitinkinkite, kad ant tako nėra jokių telefono ar kitokių **laidų** bei besimėtančių daiktų.

**16.** Įsitinkinkite, kad visi kambariai, laiptai ir balkonai gerai **apšviesti**, šviesa neakina.

**17.** Įsitinkinkite, kad grindų dangos paviršius nėra **slidus**, ypač ant laiptų, balkone, prie įėjimo į namus.

**18.** Pašalinkite aukštus **durų slenksčius**.

**19.** Saugiausia, jei **šviesos jungiklis** yra prie pat įėjimo į miegamąjį.

**20.** Įsitinkinkite, kad **kelias nuo lovos iki tualetu** yra laisvas.

**21.** Įsigykite **lempą prie lovos**. Yra tokių lempų, kurios įsijungia nuo prisilietimo.

**22.** **Prieš keldamiesi** iš lovos, minutėlę pasėdėkite ant krašto, giliai įkvėpkite.

**23.** Duše ir vonioje naudokite **guminą ar neslidžią apačia kilimėlį**.

**24.** Prie tualetu ir vonios įsirenkite **ranktūrius**.

**25.** Duše ir vonioje naudokite **kėdutę**.

**26.** Turėkite vandenį sugeriančių **šluosčių**, kad prireikus galėtumėte greitai nušluostyti drėgmę.

**27.** **Reguliariai mankštinkitės**, nes tai padeda išvengti kaulų retėjimo. Yra daugybė pusiausvyrą gerinančių pratimų. Pasivaikščiojimai yra saugiausia fizinio aktyvumu forma. Rekomenduojami pasivaikščiojimai su specialiomis lazdomis – šiaurietiškas vaikščiojimas.



# Lengvai namie atliekami pratimai

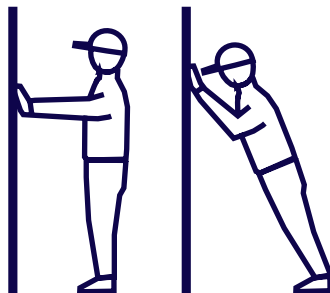
## 1 pratimas. ĖJIMAS

1. Pradėkite nuo ėjimo vietoje 2 minutes, vėliau pailginkite laiką iki 5 minučių.
2. Vaikščiokite namuose 5 minutes, kas savaitę ilginkite laiką.



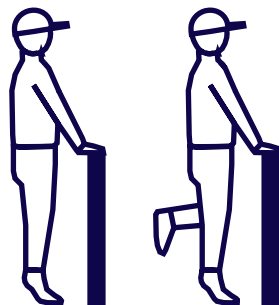
## 2 pratimas. ATSPAUDIMAI NUO SIENOS

Atsistokite prie sienos, ištiestomis rankomis remkitės į sieną (rankos pečių lygyje). Kojos tiesios, nelenkite jų per kelius. Lenkite rankas ir atsispauskite nuo sienos tiesiomis kojomis. Kartoti 5 kartus, vėliau daryti 15 kartų.



## 3 pratimas. PASISTIEBIMAS

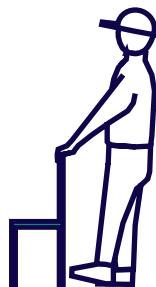
1. Remdamiesi rankomis į stalą ar spintelę, pasistiebkite. Grįžkite į pirminę padėtį.
2. Stovėdami ant vienos kojos (kitą koją sulenkite), pasistiebkite, po to lėtai leiskitės žemyn. Kartokite pratimą 5 kartus, vėliau didinkite iki 15 kartų. Tą patį kartokite kita koja.





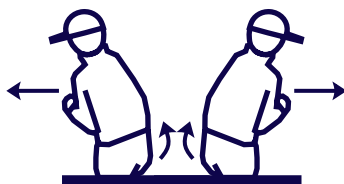
## 4 pratimas. PĖDŲ TEMPIMAS

1. Rankas lengvai padėkite ant lygaus paviršiaus, kojos pėdą pakelkite (kulno nekelkite) ir nuleiskite žemyn. Keisdami kojas kartokite 2 minutes, vėliau ilginkite laiką iki 5 minučių.
2. Tą patį pratimą atlikite nesilaikydami rankomis.



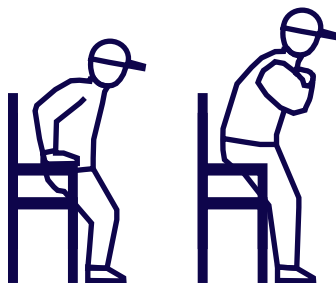
## 5 pratimas. KLUBŲ JUDINIMAS

Tvirtai sėdėdami ant kėdės pakelkite vieną klubą visu kūnu pasvirdami į priešingą šoną ir perkelkite kelį per kitą kelį. Grįžkite į pradinę padėtį. Kartokite į abi puses 2 minutes. Vėliau ilginkite iki 5 minučių.



## 6 pratimas. ATSIŠTOJIMAS NUO KĖDĖS

Sėdėdami ant kėdės su porankiais, kojas tvirtai padėkite ant žemės. Atsistokite laikydamiesi už kėdės porankių. Kartokite 5 kartus. Vėliau darykite tai iki 15 kartų. Po kurio laiko pasistenkite daryti tą patį nesilaikydami už porankių. Pratimą ilginkite iki 15 kartų.



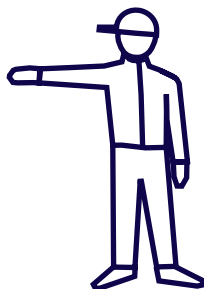
## 7 pratimas. KOJŲ KILNOJIMAS

Laikydami viena ranka už stabilios atmosferos, ištiestą koją kelkite į priekį ir atgal, po to į šoną ir atgal. Kartokite nuo 5 iki 15 kartų. Atlikite tą patį su kita koja.



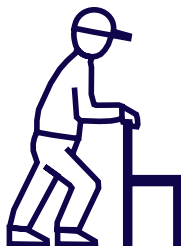
## 8 pratimas. SIEKIMAS RANKOMIS

Patogiai atsistokite. Ištiesta ranka siekite šoną, kiek galite. Darykite tą patį su kita ranka. Pradėkite nuo 5 kartų, vėliau didinkite iki 15 kartų.



## 9 pratimas. TEMPIMAS STOVINT

Atsistokite už tvirtos kėdės atlošo. Vieną koją padėkite prie kėdės, kitą atitraukite per žingsnį atgal. Ištieskite atitrauktąją koją ir kartu lėtai lenkite ant grindų stovinčios kojos kelį. Laikykite 10 sekundžių, palaipsniui ilginkite iki 30 sekundžių. Kartokite tą patį kita koja.



## 10 pratimas. TEMPIMAS SĖDINT

Atsisėskite ant tvirtos su tiesiu atlošu kėdės. Vieną koją padėkite ant grindų, o kitą ištieskite ant suolelio kojoms. Laikykite 10 sekundžių. Palaipsniui ilginkite iki 30 sekundžių. Kartokite tą patį kita koja.



MALONAUŠ SPORTO  
IR GEROS SVEIKATOS!