

TEHNISKIE PALĪGLĪDZEKĻI

Ja ceļš ir apledojis, izmantojot spieķi / kvadripodu / kruķus, tiek rekomendēts izmantot **ziemas uzgali**. Tas **samazina kritienu risku**, pārvietojoties pa slidenu ietvi, ceļiem un dažāda seguma takām.

Lai uzlabotu saķeri staigājot, ieteicams lietot **ziemas zoles ar metāla radzēm**. Tās ir divu veidu – uzmaucamas uz apavu purngaliem vai arī uz visas zoles.



"PAREIZA" KRIŠANA

Ātra reakcija un ķermeņa sagrupēšana:

- galvu ieraut plecos,
- rokas turēt pie ķermeņa,
- censties krist uz sāna.



Ja ir **piedzīvots kritiens horizontālā stāvoklī**, nesteidzieties, vispirms saprotiet, vai nav gūta kāda nopietna trauma.

Ja varat piecelties, dariet to lēnām. Ja nepieciešams un ir iespēja, lūdziet pēc palīdzības.

KO DARĪT TRAUMAS GADĪJUMĀ

Ja ir **sasitums / sastiepums / mežģījums / lūzums**, visu traumu gadījumā **pirmā palīdzība:**

- **R (rest)** – **atslodzes režīms**
- **I (ice)** – **aukstuma kompreses**
- **C (compress)** – **imobilizācija**, piem., elastīgā saite
- **E (elevate)** – **ekstremitātes pacelšana uz augšu**

24/7 NEATLIEKAMĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBA RĪGĀ

- **Daugavas kreisais krasts**

- Rīgas 2. slimnīca, Ģimnastikas iela 1
tel. Nr. 67 614 033

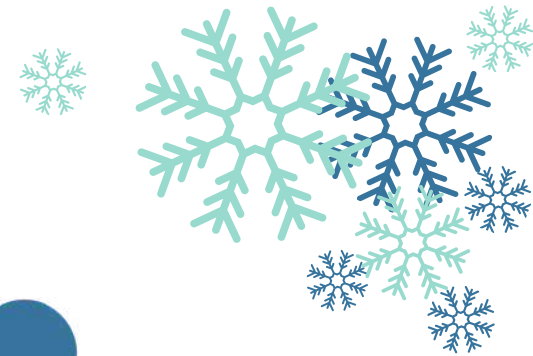
- **Daugavas labais krasts**

- Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca,
Duntes iela 22
tel. Nr. 67 399 284

- RAKUS klīnika "Gaiļezers", Hipokrāta iela 2
tel. Nr. 67042929

Informāciju sagatavoja RSU 4. studiju gada programmas "Ergoterapija" studējošie:
Annemarija Cinovska, Kārlis K. Kuzmans,
Viktorijs Kronberga. © 2023

Avots: WHO (2021). *Falls*.



RĪGAS
2. SLIMNĪCA

KRITIENU RISKĀ PROFILAKSE ZIEMĀ

AR DROŠU SOLI ZIEMĀ

ERGOTERAPIJA

Veselības aprūpes profesija, kas pamatojas uz zināšanām par mērķtiecīgām nodarbēm un kuras galvenais uzdevums ir **veicināt indivīda dalību ikdienas dzīves nodarbēs, veselību un labklājību visos dzīves aspektos.**

Ergoterapeits sniedz konsultācijas par kritienu riska mazināšanas iespējām un tehniskajiem palīgīdzekļiem.

KAS IR KRITIENS?

Par kritienu uzskata gadījumu, kura rezultātā persona netīši nokrīt uz zemes vai cita zemāka līmeņa.

Kritiens ir otrais lielākais traumu cēlonis, kas var novest līdz letālam iznākamam.

Kritienu risks paaugstinās cilvēkam novecojot, kā arī to iespaido citi ārēji un iekšēji faktori.



KRITIENA RISKA FAKTORI

Iekšējie riska faktori

- Ja Jums ir bijusi jau iepriekšēja kritienu pieredze, izvērtējiet kritienu ierosinātājus un maziniet tos;
- Ja ir redzes traucējumi, nepieciešams profilaktiski pārbaudīt to;
- Nepieciešams sekot līdz veselības stāvoklim un lietojamo medikamentu blakusefektēm.



Ārējie riska faktori

- Pietiekams apgaismojums ir nepieciešams, lai mazinātu kritienu risku gan iekšējā, gan ārējā vidē;
- Tehniskie palīgīdzekļi ar ziemas uzgaļiem var mazināt kritienu risku;
- Pārvietojoties izvērtējiet apkārtējo vidi – vai nav sliekšņu, kurus būtu grūtības pārvarēt, vai laikapstākļi ir atbilstoši u.tml.



IETEIKUMI

Lai pasargātu sevi no kritieniem, iesakām ievērot šos priekšnoteikumus:



Izvēlieties apavus ar rievotu, vislabāk ar neslidošu gumijas zoli



Velciet ērtu apģērbu, kurā var brīvi kustēties, lai nezaudētu līdzsvaru



Nelieciet rokas kabatās, jo kritiena brīdī būs grūtāk noturēt līdzsvaru



Ja nepieciešams, lietojiet tehniskos pārvietošanās līdzekļus



Ejiet lēnāk un mazākiem soļiem



Ejot pa ielu, izvairieties no viedierīču izmantošanas



Ja ir tik slidens, ka nav iespējams paiet, tad labāk pārvietojieties maziem soļiem (pingvīna gaitā)



Kāpjot pa trepēm, uz pakāpiena novietojiet pilnu pēdu un pieturieties pie margām



Novērtējiet ceļa segumu, izvēloties iespējami drošāku maršrutu



ieplānojiet vairāk laika nokļūšanai no viena punkta uz otru



Tumsā izmantojiet luksturīti



Esiet piesardzīgs, izkāpjot no automašīnas