



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# APSTEIDZ KRITIENU, PIRMS TAS APSTEIDZ TEVI!



**Ieteikumi senioru  
traumatisma novēršanai**



# Satura rādītājs

<b>Ievads</b> .....	<b>3</b>
<b>Vai jums ir palielināts risks nokrist?</b> .....	<b>4</b>
<b>Pašnovērtējuma tests</b> .....	<b>5</b>
<b>Pārbaudiet grīdas un apgaismojumu katrā dzīvesvietas telpā</b> .....	<b>5</b>
<b>Pārbaudiet kāpnes</b> .....	<b>8</b>
<b>Pārbaudiet dzīvojamo istabu</b> .....	<b>11</b>
<b>Pārbaudiet virtuvi</b> .....	<b>13</b>
<b>Pārbaudiet guļamistabu</b> .....	<b>15</b>
<b>Pārbaudiet vannas istabu un labierīcības</b> .....	<b>18</b>
<b>Padoms par apaviem</b> .....	<b>20</b>
<b>Palīgļīdzekļi, kas palīdz mazināt kritiena risku</b> .....	<b>21</b>
<b>Citi ieteikumi</b> .....	<b>25</b>
<b>Piezīmes</b> .....	<b>27</b>

# levads

Kritieni var gadīties jebkurā vecumā, taču līdz ar gadiem to risks palielinās un izraisītās sekas kļūst bīstamākas – kaulu lūzumi, smagi sasitumi, galvas smadzeņu traumas. Kritiena izraisītās sekas var negatīvi ietekmēt indivīda veselību un labklājību, jo gūto traumu dēļ var tikt ierobežotas personas spējas parūpēties pašai par sevi. Katru gadu vairāk nekā trešdaļa iedzīvotāju, kuri ir vecāki par 65 gadiem, piedzīvo kritienu, un puse no tiem ir atkārtoti. Lielākoties seniori nokrīt tieši mājās – dzīvojamajā zonā, guļamistabā, virtuvē, vannas istabā un citviet.

Mājām ir jābūt ikviena visdrošākajai videi, tomēr bieži vien ikdienas steigā mēs nepamanām, ka kāds priekšmets vai mājas vide kopumā varētu radīt apdraudējumu veselībai un dzīvībai. Piemēram, iecienītais krēsls vai nolietots un nepiestiprināts paklājs dzīvojamajā istabā var traucēt brīvi pārvietoties, izraisot bīstamu kritienu.

**Kritienus var NOVĒRST**, uzturot mājas vidi kārtīgu, pielāgotu un ērtu. Šajā materiālā atradīsiet ieteikumus, kā padarīt savu vai sev tuva seniora mājas vidi drošāku, lai novērstu kritienus. Lielāko daļu izmaiņu ir iespējams veikt, izmantojot dzīvesvietā esošos resursus.



Ja dzīvesvietas labiekārtošanas procesā Jums ir nepieciešama palīdzība, iesaistiet tajā savu ģimeni, draugus vai atbalsta personas. Tuvinieku gādīgās rūpes var sniegt lielu atbalstu un vairot gan jautrību, gan labo, vienlaikus rūpējoties par drošību.

Ja lasāt šo materiālu un esat seniora līdzcilvēks, apdomājiet, vai savas mammas, tēta, vecmāmiņas, vectētiņa vai citu tuvo senioru dzīvesvieta ir droša un ērta. Palīdziet senioram izvērtēt drošību dzīvesvietā, kā arī kopīgi ar viņu rodiet risinājumus drošas dzīvesvietas labiekārtošanai.

## Vai Jums ir palielināts risks nokrist?

Atzīmējiet ar krustiņiem atbildes uz zemāk norādītajiem jautājumiem:

### JAUTĀJUMS

JĀ

NĒ

Vai Jūs esat nokritis pēdējā gada laikā?

Vai Jūs izvairāties no došanās ārā, jo Jums ir bail no kritieniem?

Vai Jums ir sajūta, ka nokritīsiet, kad stāvat kājās vai staigājat?

Avots: Alexandra Health System

Ja esat atbildējis ar "jā" vismaz uz vienu no jautājumiem, tas nozīmē, ka Jums ir palielināts kritiena risks. Ja Jums ir gadījies nokrist vai esat gandrīz nokritis pēdējā gada laikā, pastāstiet par to savam ģimenes ārstam, jo kritiena iemesli var būt dažādi, tostarp lietojamo medikamentu blaknes, redzes, līdzsvara traucējumi, kognitīvās spējas, D vitamīna trūkums, sirds ritma traucējumi un citi.

# Pašnovērtējuma tests

Novērtējiet iespējamo bīstamību savā dzīvesvietā, izpildot pašnovērtējuma testu. Ja uz kādu no jautājumiem esat atbildējis ar **"jā"**, tas norāda, ka šis vides faktors **rada** kritiena risku. Turpretim, ja uz jautājumu esat atbildējis ar **"nē"** – šis vides faktors **nerada** kritiena risku. Atcerieties, ka pašnovērtējuma tests ir jāveic regulāri – reizi gadā –, jo ar laiku var mainīties Jūsu veselības stāvoklis, kā arī Jūsu dzīvesvieta un iekārtojums tajā. Pirms sekojat mūsu ieteikumiem, kā uzlabot drošību savā dzīvesvietā, **nepārvērtējiet savas spējas un neveiciet izmaiņas paši, ja tās Jums sagādā grūtības**. Lūdziet palīdzību saviem līdzcilvēkiem, lai pēc iespējas izvairītos no papildu savainojumiem, traumām un sāpēm.

## Pārbaudiet grīdas un apgaismojumu KATRĀ dzīvesvietas telpā



Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
1.	Vai uz grīdas atrodas <b>lieki priekšmeti</b> (papīri, drēbes, kastes, avīzes, grāmatas u. c.)?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

**Atbrīvojiet grīdu no liekajiem priekšmetiem.** Turpmāk izvairieties no lieku priekšmetu turēšanas uz grīdas pārvietošanās zonā un pie ieejas – **ievietojiet priekšmetus tiem paredzētajās vietās**, piemēram, skapī vai plauktā.

2.	Vai uz grīdas ir paklājs/-i?		
----	------------------------------	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Pārlicinieties, vai paklājs stingri pieguļ pie grīdas. Apsveriet iespēju **noņemt paklāju vai izmantojiet divpusēju līmlenti, lai piestiprinātu to pie grīdas.**

Vannas istabā ieteicams izmantot pretslīdes paklājus, kas paredzēti tieši higiēnas telpām.

3.	Vai grīda ir <b>slidena</b> ?		
----	-------------------------------	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Nestaigājiet pa grīdu **zeķēs** vai **apavos** un **čībās ar gludu zoli**. Ja ērtāk jūtaties, staigājot zeķēs, tad iegādājieties zeķes ar **pretslīdes zoli** vai arī parastām zeķēm pielīmējiet silikona pretslīdes aplikācijas.

**Ja uz grīdas izlījis šķidrums, tad nekavējoties to uzkopiet**, lai mazinātu paslīdēšanas risku.

Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
4.	Vai uz grīdas atrodas <b>vadi</b> (elektrisko ierīču, telefona vadi, pagarinātāji), kas apgrūtina pārvietošanos?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Izvairieties no liekiem vadiem vai pagarinātājiem uz grīdas. Tiem **jābūt izvietotiem un piestiprinātiem gar sienām**, kur tie netraucē pārvietošanos.

5.	Vai uz grīdas ir <b>sliekšņi</b> ?		
----	------------------------------------	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Atzīmējiet sliekšņus ar **kontrastējošu/spilgtas krāsas līmlenti**. Lai sliekšņi tiktupamanīti arī naktī, uzstādiet **apgaisojumu ar kustību sensoriem**, kas ieslēdzas automātiski. Tomēr iesakām **likvidēt** dzīvesvietā esošos sliekšņus.

6.	Vai kādā no dzīvesvietas telpām (dzīvojamajā istabā, virtuvē, guļamistabā, vannas istabā vai labierīcībās) ir <b>vājš apgaismojums</b> ?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Pārbaudiet, vai darbojas visas spuldzes. **Nomainiet vecās spuldzes pret jaunām un spilgtākām** paši vai lūdziet palīdzību līdzcilvēkiem spuldžu nomaiņas procesā. **Regulāri notīriet spuldzes no putekļiem** paši vai lūdziet palīdzību līdzcilvēkiem. Tāpat papildu apgaismojumam varat izmantot **galda lampas**.

Lūkojiet, vai gaisma neveido ēnas un vai no logiem nav pārmērīgs atspīdums, ko var mazināt **plāni aizkari**.



7. Vai Jums ir **mājdzīvnieks/-i**?

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Piestipriniet pie suņa vai kaķa **kakla siksnas zvaniņu** vai **atstarojošu siksnīņu**, lai būtu vieglāk izsekot mājdzīvnieka pārvietošanos. Tāpat **vienmēr paskatieties zem kājām**, lai pārliecinātos, vai tuvumā nav mājdzīvnieku.

### PĀRBAUDIET KĀPNES



Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
1.	Vai <b>kāpņu apgaismojums</b> apgrūtina skaidri saredzēt kāpnes un pakāpienus?		
2.	Vai Jūsu dzīvojamās mājas <b>kāpnes ir nestabilas</b> ?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Ja dzīvojat privātmājā, pārliecinieties, ka mājas kāpnes ir **stabilas** un **drošas, pietiekami apgaismotas** un uz tām neatrodas lieki priekšmeti, kas var traucēt brīvupārvietošanos. Liekos priekšmetus novietojiet tiem paredzētajās vietās vai atbrīvojieties no tiem, ja Jums tie vairs nav vajadzīgi. Lai izvairītos no paslīdēšanas uz kāpnēm, var tikt izmantotas **pretslīdes lentes**. Pastāv arī iespēja uzstādīt **kāpņu apgaismojumu ar kustību sensoriem**, kas ieslēdzas automātiski.

3.	Vai Jūsu dzīvojamās mājas kāpnēm <b>trūkst stabilu margu visā kāpņu garumā</b> ?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Ir svarīgi, lai kāpnes būtu nodrošinātas ar **stabilām margām**, pie kurām pieturēties. Ja dzīvojat daudzdzīvokļu mājā un kāpnes, tostarp margas, ir nestabilas, ziņojiet nama apsaimniekotājam par to stāvokli ēkā.

Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
4.	Vai pie kāpnēm <b>trūkst vietas, kur pieturēties</b> vai <b>pret ko atbalstīties</b> ?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Ja nepieciešams, palūdziet līdzcilvēkiem pie kāpnēm ierīkot **papildu atbalsta rokturus**, pie kuriem iespējams pieturēties gadījumā, ja sareibst galva vai zūd līdzsvars.

5.	Vai āra segums pie Jūsu mājas ir <b>nelīdzens</b> un <b>ar bedrēm</b> ?		
----	---	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

**Ziņojiet par ceļu un ietvju stāvokli savai pašvaldībai**, lai tiktu veikti nepieciešamie uzlabošanas darbi. Pārvietojieties pa nelīdzeno āra segumu **lēnām**. Ja iespējams, **izvairieties** vai **apejiet** nelīdzenās ceļa seguma vietas.

**Uzmanieties, pārvietojoties pa slidenu ietvi** (apledojums, lapas).



## PĀRBAUDIET DZĪVOJAMO ISTABU



### Nr. JAUTĀJUMS

JĀ NĒ

1. Vai dzīvojamajā istabā mēbeles un citi priekšmeti **ierobežo** Jūsu pārvietošanos?

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Ja dzīvojamajā istabā atrodas priekšmeti, piemēram, taburetes, krēslī, kastes, žurnāla galds, puķu statīvi, kas novietoti istabas centrā, tos ieteicams **novietot istabas malās**, atbrīvojot staigāšanas zonu. **Palūdziet līdzilvēkiem, lai pārvieto mēbeles, ja tās traucē Jums pārvietoties.**

**Nr. JAUTĀJUMS****JĀ NĒ****2.** Vai Jums ir grūtības piecelties no krēsla?**KĀ UZLABOT DROŠĪBU?**

Dzīvojamajā istabā noteikti vajadzētu sekot līdzi tam, lai sēdvirsmas būtu **pietiekami augstas, aprīkotas ar roku balstiem, atzveltni un nebūtu pārāk mīkstas**. Sēžot uz krēsla, pēdām **pilnībā** jābūt atbalstītām pret zemi. Ja krēsls ir pārlietu zems, izmantojiet dzīvesvietā atrodamos **spilvenus** vai **speciālos paliktņus**, lai paaugstinātu sēdvirsmas augstumu. Optimāli, ja sēžot ceļi saliekti vismaz **90° leņķī**.



Ja sēdvietā ir pārāk mīksta, izmantojiet **speciālos krēslu paliktņus**.

**3.** Vai mēbelēm ir asi stūri?**KĀ UZLABOT DROŠĪBU?**

Izmantojiet **stūru aizsargus** (tos iespējams pagatavot pašiem, piemēram, no porolona).

**Atgādinājums:** neaizmirstiet pievērst uzmanību arī dzīvojamās istabas grīdai, apgaisojumam, kā arī tajā esošajiem sliekšņiem (ieteikumus skat. 5.-8. lpp.).

## PĀRBAUDIET VIRTUVI



Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
-----	-----------	----	----

1.	Vai biežāk lietotie virtuves piederumi atrodas <b>augstākajos plauktos</b> ?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Novietojiet **biežāk lietotos priekšmetus** Jums **viegli sasniedzamā vietā (jostasvietas līmenī)**. Pārkārtojiet priekšmetus tā, lai biežāk lietotie virtuves piederumi atrastos sasniedzamā augstumā, izvairoties no pārmērīgas saliekšanās vai sniegšanās. Ja nepieciešams, lūdziet palīdzību līdzilvēkiem.

Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
2.	Vai Jūs izmantojat <b>tabureti, lai aizsniegtu augstākos plauktus?</b>		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Lai aizsniegtu priekšmetus, kas atrodas augstākajos plauktos, visdrošāk izmantot **stabilas mājsaimniecības kāpnes** vai stabilu krēslu, lai droši un stabili uzkāptu, paņemt nepieciešamo un nokāptu.

3.	Vai reizēm <b>aizmirstat piestumt krēslu pie galda</b> pēc ēšanas?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Vienmēr **pēc maltītes ieturēšanas** atcerieties novietot krēslus **atpakaļ vietā**, tas ir, piestumt tos pie galda, lai tie neierobežotu staigāšanas zonu.

**Atgādinājums:** neaizmirstiet pievērst uzmanību arī virtuves grīdai, apgaismojumam, kā arī tajā esošajiem sliekšņiem (ieteikumus skat. 5.-8. lpp.).

## PĀRBAUDIET GUĻAMISTABU



Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
1.	Vai Jums ir grūtības <b>ieslēgt gaismu</b> , atrodoties gultā?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

**Novietojiet pie gultas galda lampu vai lukturi uz naktsskapīša.** Sazinieties ar elektriķi vai līdzcilvēkiem un ierīkojiet gaismas slēdzi blakus gultai vai iegādājieties lampas ar tālvadības pulti. Iespējams arī uzstādīt **apgaisojumu ar kustību sensoriem**, kas ieslēdzas automātiski, lai nakts laikā nebūtu jāceļas no gultas, lai ieslēgtu gaismu un būtu vieglāk orientēties telpā.



## Nr. JAUTĀJUMS

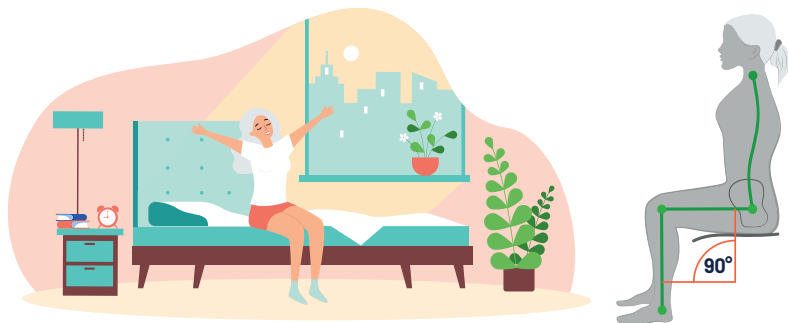
JĀ NĒ

2.

Vai Jums ir **grūtības izkāpt no gultas** un **iekāpt tajā**?

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Gultai jābūt Jums ērtā augstumā – ne pārāk zemei. Apsēžoties gultā, Jums vajadzētu spēt **pilnībā** atbalstīt pēdas uz grīdas. Ja gultas augstums nav atbilstošs, to iespējams pielāgot, izmantojot **dažāda augstuma matračus** vai **pielāgojot gultas kāju augstumu**. Optimāli, ja sēžot ceļi saliekti vismaz **90° leņķī**.



Matracim jābūt **vidēji stingram**. Tāpat pievērsiet uzmanību, vai aiz **pārāk gariem** palāgiem un segām, kas karājas ārpus gultas malām, nevar paklupt.

3.

Vai pie gultas **trūkst vietas, kur pieturēties** vai **pret ko atbalstīties**?

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Uzstādiat **atbalsta rokturus** pie gultas, kur tas nepieciešams, lai Jums būtu vieglāk, ērtāk un drošāk izkāpt no gultas un iekāpt tajā.

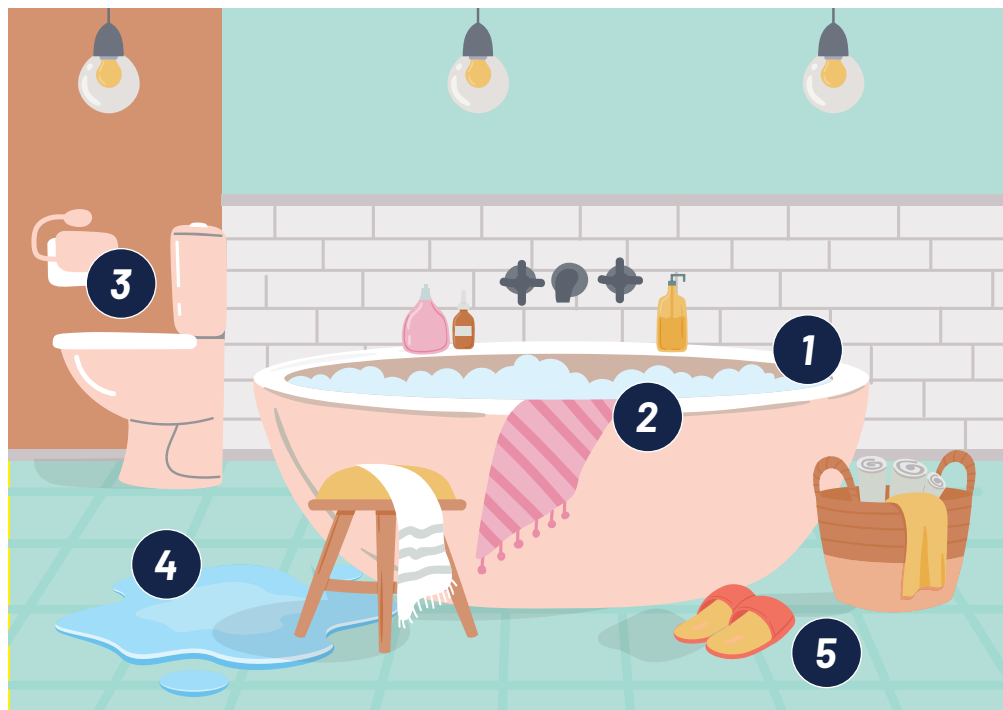
Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
4.	Vai uz naktsskapīša atrodas <b>daudz priekšmetu</b> ?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Novietojiet uz naktsskapīša **tikai pašas nepieciešamākās lietas**, piemēram, telefonu un naktslampiņu vai kabatas lukturi. Tiem jābūt **rokas stiepiena** attālumā.

**Atgādinājums:** *neaizmirstiet pievērst uzmanību arī guļamistabas grīdai, apgaismojumam, kā arī tajā esošajiem sliekšņiem (ieteikumus skat. 5.-8. lpp.).*

## PĀRBAUDIET VANNAS ISTABU UN LABIERĪCĪBAS



### Nr. JAUTĀJUMS

JĀ NĒ

1. Vai Jums ir grūtības iekāpt vannā/  
izkāpt no vannas?

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Lai uzlabotu drošību vannā, izmantojiet tehniskos palīgļīdzekļus. Vannas izmantošanai paša drošībai un ērtībai vērtīgi izmantot **vannas dēli** vai **vannas krēslu ar atbalsta rokturiem**. Iekāpjot vai izkāpjot no vannas, var izmantot arī **kāpsli ar atbalsta rokturiem**.

Ar palīgļīdzekļiem varat iepazīties materiāla pielikumā par palīgļīdzekļiem, kas palīdz novērst kritienus.

Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
2.	Vai Jūsu vannas istabā <b>trūkst pielāgota vannas</b> vai <b>dušas krēsla</b> ?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Nepaļaujieties uz pašu spēkiem vai vannai nepiemērota soliņa izmantošanu. Vislabāk iegādāties tādus speciālos palīglīdzekļus kā **vannas dēli** vai **vannas/dušas krēslu**, nodrošinot ērtāku un drošāku higiēnas aktivitāšu veikšanu.

3.	Vai Jums ir <b>grūtības piecelties</b> no <b>tualetes poda</b> ?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Labierīcībās pie tualetes poda ieteicams piestiprināt **divpusēju atbalsta rāmi** vai izmantot **tualetes atbalsta rokturi** vai **tualetes poda paaugstinājumu**, lai atvieglotu piecelšanos.

4.	Vai vannas istabas grīda ir <b>slidena</b> ?		
----	--	--	--

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Novietojiet **pretslīdes gumijas paklājiņu** gan vannā/dušā, gan arī pie izlietnes, vannas vai dušas. Pirms izkāpjat no vannas, **vienmēr pārliecinieties**, vai paklājs atrodas uz grīdas stabili. Ja nav pretslīdes paklāja, var izmantot **dvieli**, kā arī ieteicams pārvietoties **neslīdošās čībās**.

Pie vannas istabas sienām (pie vannas vai dušas) ieteicams piestiprināt **atbalsta rokturus**.

Nekavējoties uzkopiet slapju grīdu, lai mazinātu paslīdēšanas risku.

Nr.	JAUTĀJUMS	JĀ	NĒ
5.	Vai apavi, kurus lietojat, lai dotos uz vannas istabu, kādreiz mēdz <b>slidēt</b> ?		

### KĀ UZLABOT DROŠĪBU?

Pārvietojoties pa istabām, īpaši vannas istabā, lietojiet piemērotus apavus – **atbilstoša izmēra, ar neslīdošu zoli, slēgtiem purngaliem un aizmuguri.**

*Atcerieties! Iešļūcenēs vai mājas čībiņās ir lielāka iespēja nokrist.*

### Padoms par apaviem!



Ikdienā valkājiet **atbilstoša izmēra slēgtus apavus ar neslīdošu zoli, zemiem papēžiem** vai apavus ar **klipšiem un neslīdošu zoli**, kas pilnībā atbalsta Jūsu pēdas. Lai novērstu kritienus, pārvietojoties pa slidenām ietvēm, nēsājiet apavus ar **bieziem un reljefainiem zoles protektoriem**. Nestaigājiet pa kāpnēm un grīdu **zeķēs** vai **čībās ar gludu zoli**. Ja ērtāk jūtaties, staigājot zeķēs, tad iegādājieties zeķes ar **pretslīdes zoli** vai arī parastām zeķēm pielīmējiet **silikona pretslīdes aplikācijas**.

# Palīglīdzekļi, kas palīdz mazināt kritiena risku

Tehniskie palīglīdzekļi ne vienmēr ir jāpērk par lielu cenu, tos ir iespējams nomāt uz laiku vai iegādāties lietotus no draugiem, paziņām vai citiem sev tuvajiem. Pastāv iespēja arī saņemt valsts apmaksātus tehniskos palīglīdzekļus. Lai uzzinātu sīkāku informāciju par tiem, aicinām konsultēties ar savu ģimenes ārstu, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārstu vai ergoterapeitu.

## ATBALSTA ROKTURIS



Atbalsta rokturis ļaus Jums droši pieturēties pie tā, ja zūd līdzsvars vai sareibst galva, kā arī ja Jums grūtības sagādā piecelšanās no gultas, vannas vai tualetes poda. Tā galvenā funkcija ir atvieglot pārvietošanos un veicināt drošību.

## PODA VIRSMAS PAAUGSTINĀJUMS



Tualetes poda paaugstinājumi ir piemēroti gan personām pēc gūžu locītavu endoprotezēšanas, gan personām, kam grūtības sagādā piecelšanās no zemām sēdvismām.

## VANNAS VAI DUŠAS KRĒSLS



Vannas vai dušas krēsls atvieglo mazgāšanos. Tas galvenokārt paredzēts personām, kam sagādā grūtības līdzsvara noturēšana stāvus.

**!** Vannas krēsliem jābūt uzliekamam uz abām vannas malām.

## VANNAS DĒLIS



Vannas dēlis ir piemērots personām ar pārvietošanās traucējumiem, kas stabili var noturēt līdzsvaru sēdus stāvoklī. Vannas dēlis atvieglo gan mazgāšanos sēdus, gan iekāpšanu vannā un izkāpšanu no tās.

## DIVPUSĒJS ATBALSTA RĀMIS TUALETES PODAM



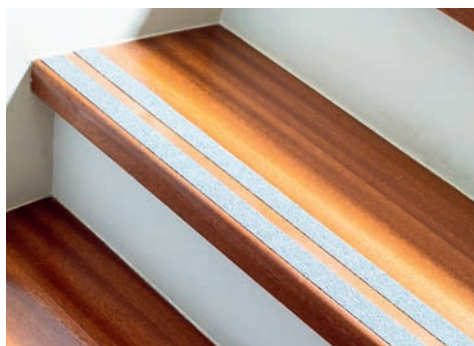
Šo palīgierīci paredzēts izmantot personām, kam sagādā grūtības piecelšanās no zemām sēdvirsmām.

## MĒBEĻU STŪRU AIZSARGI



Mēbeļu stūru aizsargi var pasargāt no savainojumiem. Tos iespējams sagatavot arī pašiem no porolona.

## PRETSLĪDES LENTES



Pretslīdes lentes kāpnēm ir ātrs un efektīvs risinājums, kā novērst paslīdēšanu uz kāpnēm. Pastāv iespēja iegādāties arī spilgtas krāsas lentes, lai tās vieglāk būtu pamanīt.

## PRETSLĪDES PAKLĀJS VANNAI



Pretslīdes paklājs var novērst paslīdēšanu vannā vai dušā. Ar speciāli izstrādātiem piesūcekņiem tas tiek piestiprināts uz vannas istabas grīdas un pie vannas iekšējās virsmas vai dušas grīdas.



## PAKĀPIENI



Šie stabilie pakāpieni ļaus Jums drošāk aizsniegt augstākajos plauktos novietotos priekšmetus.

## Citi ieteikumi:



Esiet fiziski aktīvs – vingrojiet, lai uzlabotu līdzsvaru un spēku. Katru dienu dodieties pastaigā. Ja iepriekš neesat bijis fiziski aktīvs, pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu.



Pirms veicat kādu aktivitāti, apdomājiet, vai to veikt būs droši.



Atklāti runājiet ar savu ģimenes ārstu par kritieniem un to novēršanas iespējām!



Lūdziet savam ģimenes ārstam pārskatīt medikamentus, kurus lietojat. Kļūstot vecākam, zāļu iedarbības veids organismā var mainīties. Dažādi medikamenti var izraisīt miegainību vai reiboni, palielinot kritienu iespējamību. Tomēr nepārtrauciet kādu zāļu lietošanu bez ārsta ziņas, ja šķiet, ka novērojat kādas blakusparādības!



Regulāri veiciet veselības pārbaudes – katru gadu apmeklējiet acu ārstu, mēriet asinsspiedienu un cukura līmeni asinīs, kā arī pārbaudiet dzirdi.



Pietiekami izgulieties – vismaz 8 stundas diennaktī.



Nelietojiet alkoholu vai citas apreibinošas vielas.



Dzeriet pietiekami daudz ūdens.



No gultas vai krēsla piecelieties lēnām – vispirms apsēdieties un mirkli nogaidiet, izkustiniet pēdas un, atspiežoties ar rokām, lēnām piecelieties.



Izmantojiet staigāšanas palīglīdzekļus, ja Jums tie nepieciešami, lai justos stabili un droši. Pārliedzinieties, vai Jūsu spieķis ir piemērota izmēra, vai rollatora riteņi ripo vienmērīgi. Spieķim ir izmantojami maināmi uzgaļi, kas piemēroti dažādiem laikapstākļiem un virsmām.



Ieteicams izmantot tehniskos palīglīdzekļus, nevis balstīties pie mēbelēm un sienām.



Uzturiet mājas vidi kārtīgu un ērtu!



Nevalkājiet pārāk platas un garas bikses vai svārkus, lai mazinātu pakļūšanas risku.



Lai satraukuma brīžos neaizmirstu svarīgākos telefona numurus, uzrakstiet tos ar lieliem cipariem uz A4 formāta lapas vai uzlīmējiet numurus uz telefona aizmugurējās virsmas. Piestipriniet numuru sarakstu pie vietām, kur visbiežāk atrodaties vai kur šī informācija būs viegli pieejama (piemēram, pie ledusskapja).



Nēsājiet telefonu vienmēr sev līdzī kabatā, lai kritiena gadījumā varat sazināties ar tuviniekiem, ārstu vai Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu.



Nesteidzieties atbildēt uz zvanošu tālruni, ja atrodaties citā istabā, kā arī nesteidzieties, ja kāds zvana pie durvīm, jo steigā pastāv lielāka iespēja nokrist.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs

Pateicamies Latvijas Ergoterapeitu Asociācijai  
par atbalstu materiāla sagatavošanā

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005  
E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)  
Mājaslapas adrese: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

**Seko mums sociālajos tīklos:**

-  [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)
-  [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)
-  [instagram.com/cdpc\\_latvia](https://instagram.com/cdpc_latvia)
-  TikTok: [@spkcentrs](https://tiktok.com/@spkcentrs)
-  Youtube: [Slimību profilakses un kontroles centrs](https://youtube.com/Slimību%20profilakses%20un%20kontroles%20centrs)

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā  
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta