

TEACH-VIP

T raining,
E ducating,
A dvancing
C ollaboration in
H ealth on

V iolence and
I njury
P revention

Šīs nodarbības materiāls pamatojas uz Pasaules Veselības organizācijas un pasaules traumatoloģijas ekspertu tīkla izstrādāto traumu profilakses un kontroles mācību programmu.

***Paplašinātais kurss
6. modulis
3. nodarbība***

TEACH-VIP

*Traumu profilakse
10-19 gadus veciem bērniem*

Definīcijas

Agrīnais pusaudžu vecums

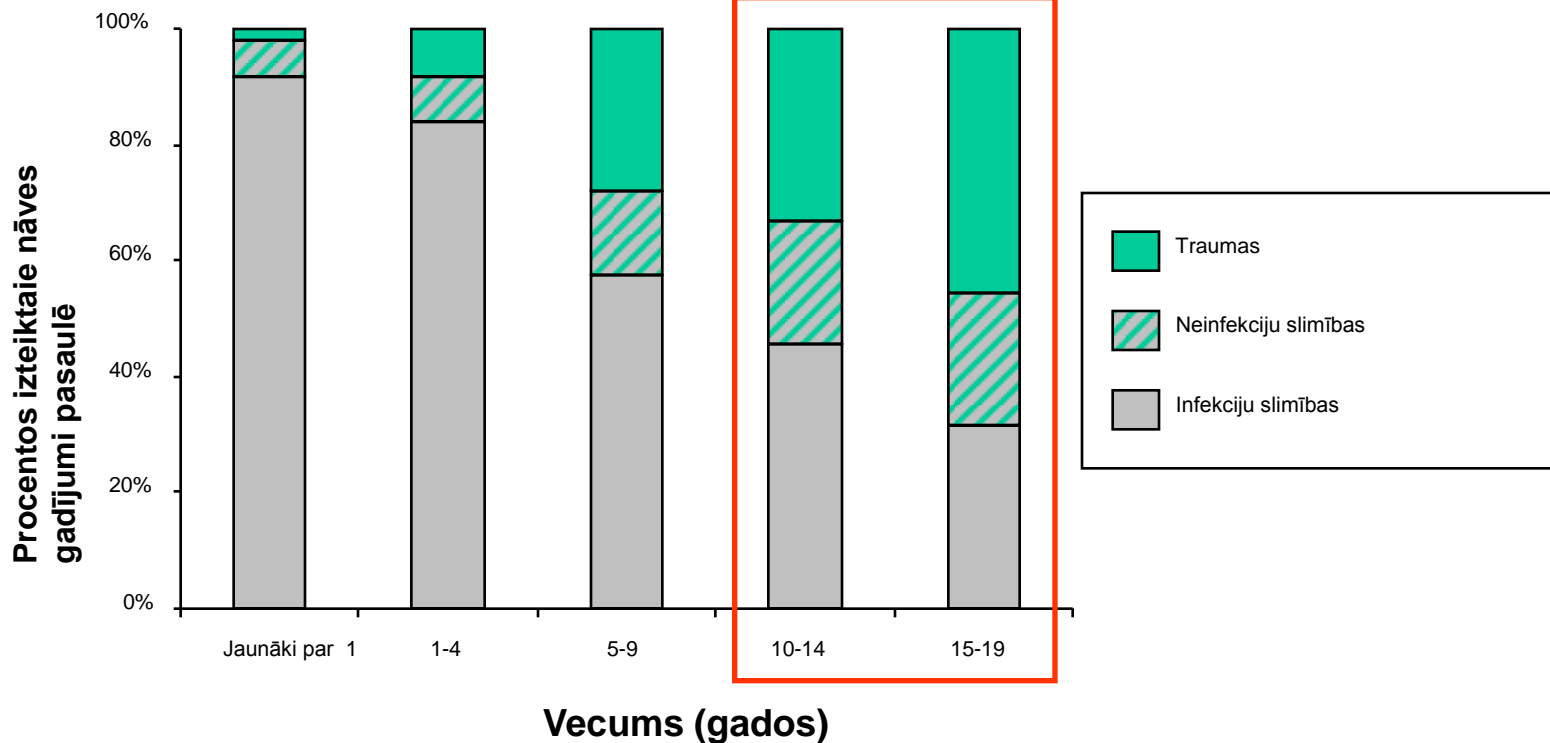
- Bērni vecumā no 10 līdz 14 gadiem

Vēlīnais pusaudžu vecums

- Bērni vecumā no 15 līdz 19 gadiem

Traumu izraisīto nāves gadījumu īpatsvars (%), palielinoties bērnu vecumam, pieaug

Galvenie bērnu nāves cēloņi, visa pasaule, 2004

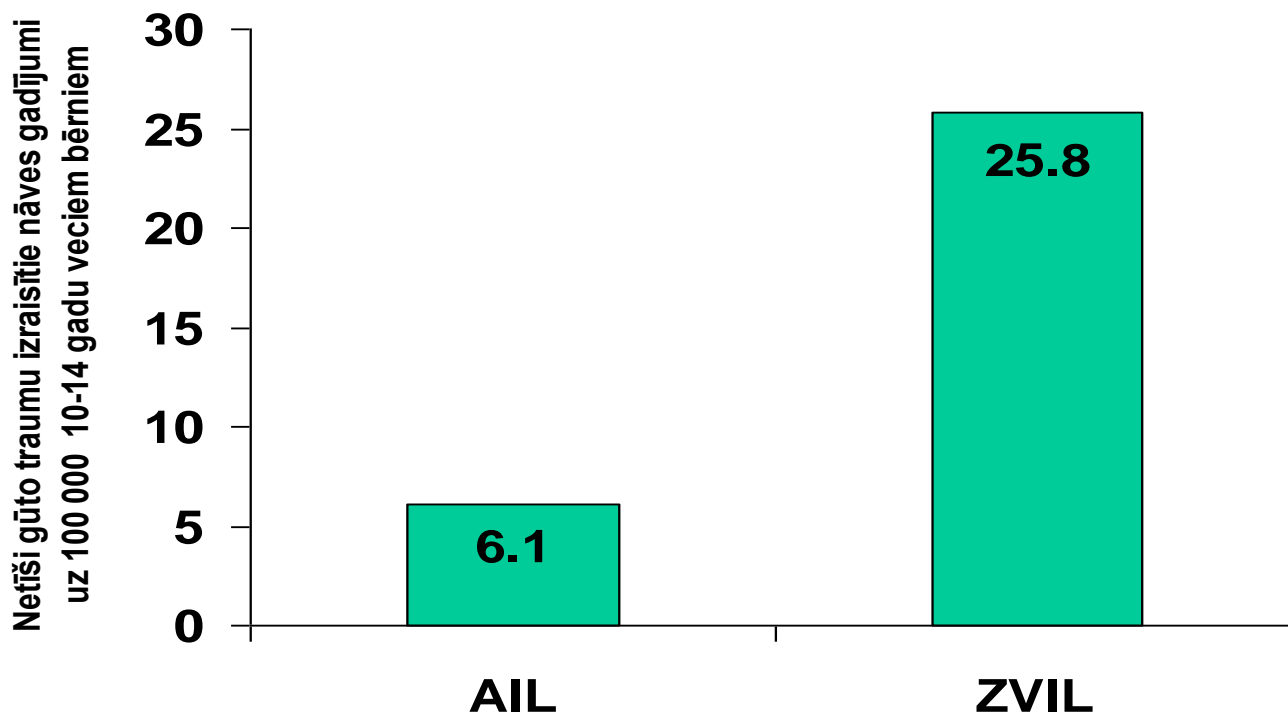


Avots: Pasaules Veselības organizācija (2008). Pasaules ziņojums par bērnu traumu profilaksi

Traumu problēma agrīnajā pusaudžu vecumā (10-14 gadi)

- Gandrīz 40 procentos gadījumu nāves cēlonis ir trauma

Traumu izraisīto nāves gadījumu skaits pusaudžu vidū ir augstāks valstīs ar zemu un vidēju ienākumu līmeni



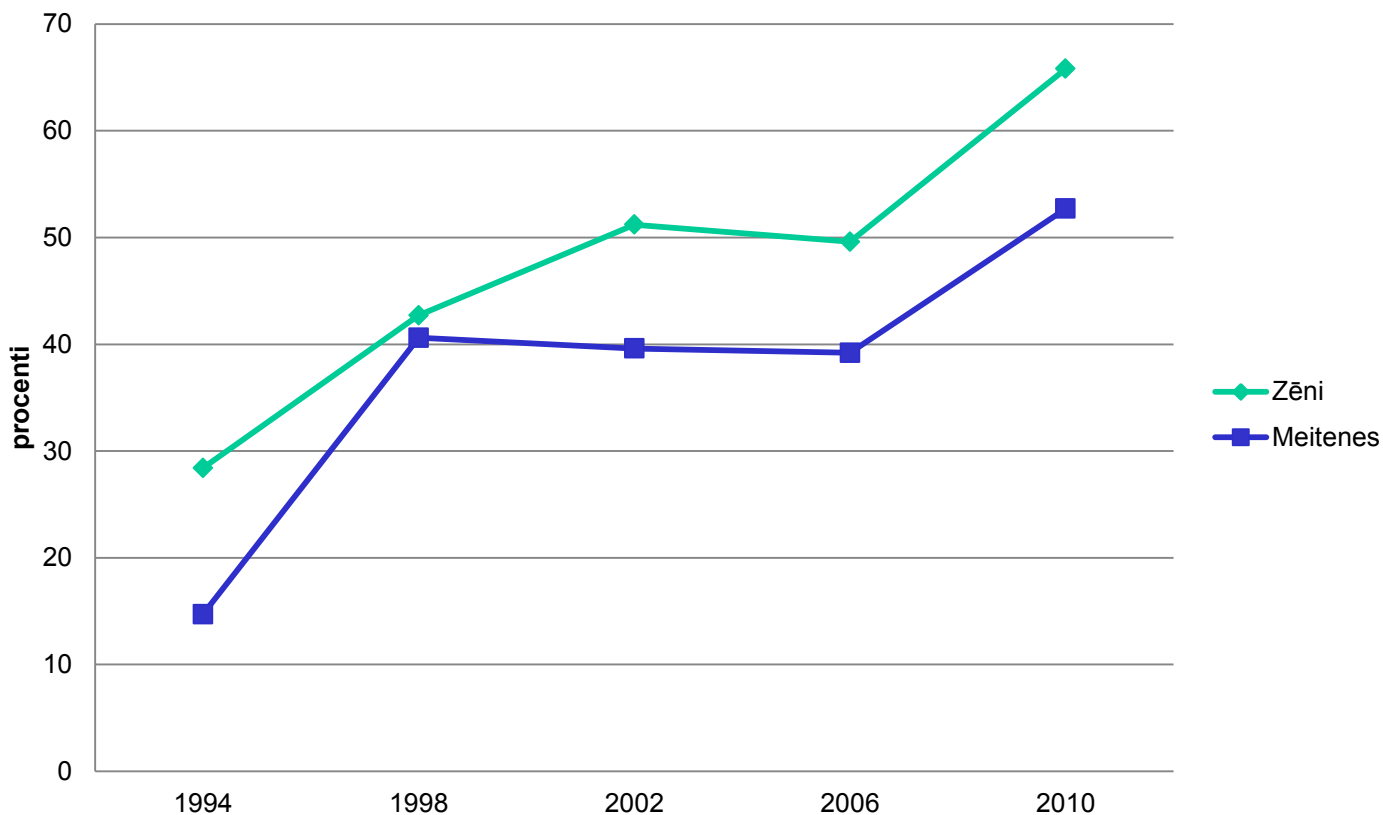
Avots: Pasaules Veselības organizācija (2008). Pasaules ziņojums par bērnu traumu profilaksi

Situācija Latvijā

- Mirstība no ārējiem cēloņiem 9,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju
- Mirstība no transporta negadījumiem 3,3 gadījumi uz 100 000
- Mirstība no noslīkšanas 3,3/100 000

11, 13 un 15 gadus vecu pusaudžu īpatsvars, kas ārstējuši traumas pēdējā gada laikā (HBSC)

Ārstējamās traumas ieguvušo meiteņu un zēnu īpatsvara izmaiņas no 1994. līdz 2010. gadam.



Attīstība agrīnajā pusaudžu vecumā

Fiziskā un garīgā attīstība

- Turpinās bērna augšana
- Ar pubertāti saistītās izmaiņas
- Bērns domā par sarežģītākām lietām

Attīstība agrīnajā pusaudžu vecumā

Sociālā un emocionālā attīstība

- Patstāvība
- Uzmanība pievērsta sev, pārlicības trūkums
- Bažas par fizisko paštēlu
- Vēlēšanās līdzināties citiem, vienaudžu ietekme

Traumu riski agrīnajā pusaudžu vecumā: 10 – 14 gadi

- Mazs augums
- Patstāvība
- Pārlicības trūkums
- Vienaudžu radītais spiediens

Raksturīgi traumu gūšanas veidi

- Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas
- Noslīkšana
- Apdegumi
- Kritieni
- Vardarbība
- Saindēšanās

Galvenie nāves cēloņi abu dzimumu bērniem, visa pasaule, 2004

PVO (2008), Pasaules ziņojums par bērnu traumu profilaksi

	<i>Jaunāki par 1</i>	<i>1--4</i>	<i>5--9</i>	<i>10--14</i>	<i>15--19</i>	<i>Jaunāki par 20</i>
1	Perinatālie cēloņi	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Perinatālie cēloņi
2	Diarejas slimības	Diarejas slimības	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Paškaitējums	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas
3	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Masalas	Malārija	Noslīkšana	Violence	Diarejas slimības
4	Malārija	Malārija	Diarejas slimības	Malārija	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Malārija
5	Iedzimtas pataloģijas	HIV/AIDS	Meningīts	Meningīts	Noslīkšana	Masalas
6	Garais klepus	Iedzimtas pataloģijas	Noslīkšana	HIV/AIDS	Tuberkuloze	Iedzimtas pataloģijas
7	HIV/AIDS	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Tuberkuloze	Uguns izraisīti apdegumi	HIV/AIDS
8	Stingumkrampji	Noslīkšana	Masalas	Diarejas slimības	HIV/AIDS	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas
9	Meningīts	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Tuberkuloze	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Leikēmija	Garais klepus
10	Masalas	Meningīts	HIV/AIDS	Paškaitējums	Meningīts	Meningīts
	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums.	Uguns izraisīti apdegumi	Uguns izraisīti apdegumi	Leikēmija	Dzemdību asiņošana	Noslīkšana

Traumu profilakses stratēģijas agrīnajā pusaudžu vecumā

- Izglītošana drošības jomā
- Individuālie drošības līdzekļi
- Vietas drošām rotaļām un drošs transports

Pusaudžu īpatsvars, kuri braucot ar automašīnu, vienmēr lieto drošības jostas (%) (HBSC)

	<u>Zēni</u>				<u>Meitenes</u>			
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā
2002	30,9	27,3	23,7	27,4	38,0	34,4	26,7	32,9
2006	35,1	34,1	32,8	33,9	43,0	32,9	36,4	37,2
2010	56,6	54,9	48,9	53,5	65,9	57,4	56,3	60,0

Drošības aprīkojuma izmantošana Latvija HBSC- 2010.

- **Pusaudžu īpatsvars, kuri braucot ar velosipēdu, vienmēr lieto ķiveri (%)**
Zēni 3,3%, meitenes 3,5%
- **Braucot ar skrituļslidām un/vai skrituļdēli, vienmēr lieto aizsargus ceļiem, elkoņiem, plaukstām un ķiveri (%)**
Zēni 10%, meitenes 10,6%
- **Tumšā laikā vienmēr lieto atstarotājus (%)**
Zēni 36%, meitenes 39%

Traumu profilakses pasākumi

Izglītošana drošības jomā

- Par riskantu uzvedību un tās sekām
- Par drošību dažādās vidēs un dažādu nodarbju laikā
- Par likumdošanas prasībām
- Dzīves prasmju apgūšana
- Pusaudžu iesaistīšana programmu izstrādāšanā

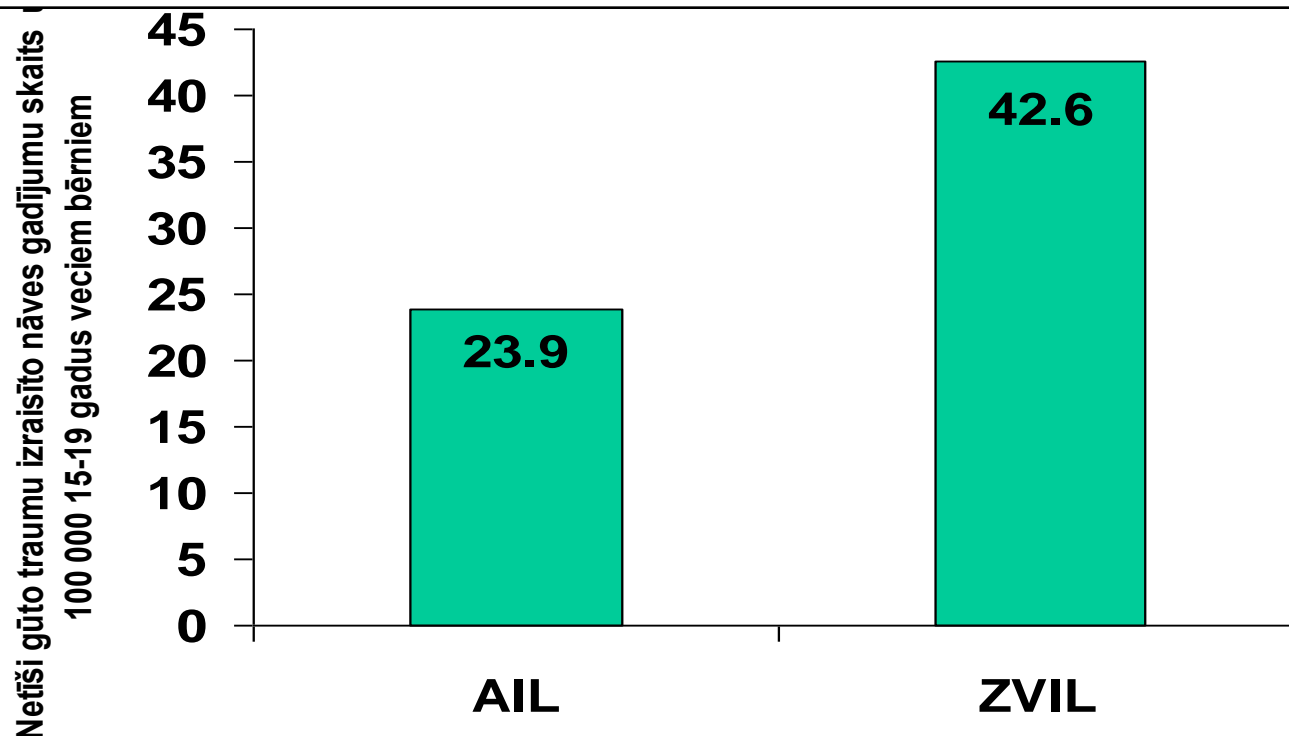
Piemērs: Galvas traumu profilakse sportojot

- Sportā izmantot paredzēto aizsarg ekipējumu – piem. ķiveres;
- Sportojot ievērot noteikumus, vienmēr domāt par savu un sporta biedru drošību
- Traumas gadījumā veikt veselības pārbaudes;
- Līdzsvara treniņi un fiziskās formas uzturēšana;
- Skolā apmācīt personālu, vecākus un pašus bērnus noteikt smadzeņu satricinājuma simptomus, galvas traumas smagumu;
- pēc smadzeņu satricinājuma atgriežoties skolā pareizi plānot pakāpenisku mācību un sportošanas slodzes pieaugumu;
- Izanalizēt sporta negadījumus, pārrunāt notikušo iesaistot pašu cietušo;
- pirms mācību gada sākuma vienmēr iepazīstināt ar biežākajiem iespējamajiem traumu veidiem, nopietni novērtēt bērnu veselību un fizisko sagatavotību iesaistot sporta sacensībās.

Traumatisma problēma vēlīnajā pusaudžu vecumā: 15 – 19 gadi

- Traumas izraisa gandrīz 50% no nāves gadījumiem

Traumu izraisītais nāves gadījumu skaits ir augstāks valstīs ar zemiem un vidējiem ienākumiem



Situācija Latvijā 2014. gadā

- Kopējā mirstība no ārējiem cēloņiem 19,8/100 000
- Mirstība no transporta negadījumiem 7,3/100 000
- Noslīkšana 3,1/ 100 000
- Vardarbība 2,1/100 000
- Kritieni 2,1/ 100 000

Attīstība vēlīnajā pusaudžu vecumā: 15 – 19 gadi

Fiziskā un garīgā attīstība

- Ar pubertāti saistītās izmaiņas
- Pieaugušajiem raksturīgas funkcijas un pienākumi
- Iesaistīšanās darbā, nodarbošanās veidi un riski

Attīstība vēlīnajā pusaudžu vecumā: 15 – 19 gadi

Sociālā un emocionālā attīstība

- Identitāte un patstāvība
- Citu cilvēku imitācija
- Interese par pretējo dzimumu
- Spēcīgas savstarpējās attiecības

Traumu risks vēlīnajā pusaudžu vecumā

- Vides radītie apdraudējumi
- Patstāvība un vienaudžu ietekme
- Ar risku saistītā uzvedība

Izplatīti traumu gūšanas veidi Vēlīnajā pusaudžu vecumā

- Ceļu satiksmes negadījumos gūtie ievainojumi
- Noslīkšana
- Apdegumi
- Kritieni
- Vardarbība
- Saindēšanās

Galvenie nāves cēloņi abu dzimumu bērniem, visa pasaule, 2004

PVO (2008), Pasaules ziņojums par bērnu traumu profilaksi

	<i>Jaunāki par 1</i>	<i>1--4</i>	<i>5--9</i>	<i>10--14</i>	<i>15--19</i>	<i>Jaunāki par 20</i>
1	Perinatālie cēloņi	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Perinatālie cēloņi
2	Diarejas slimības	Diarejas slimības	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Paškaitējums	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas
3	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Masalas	Malārija	Noslīkšana	Violence	Diarejas slimības
4	Malārija	Malārija	Diarejas slimības	Malārija	Apakšējo elpošanas ceļu infekcijas	Malārija
5	Iedzimtas pataloģijas	HIV/AIDS	Meningīts	Meningīts	Noslīkšana	Masalas
6	Garais klepus	Iedzimtas pataloģijas	Noslīkšana	HIV/AIDS	Tuberkuloze	Iedzimtas pataloģijas
7	HIV/AIDS	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Tuberkuloze	Uguns izraisīti apdegumi	HIV/AIDS
8	Stingumkrampji	Noslīkšana	Masalas	Diarejas slimības	HIV/AIDS	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas
9	Meningīts	Ceļu satiksmes negadījumos gūtas traumas	Tuberkuloze	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums, nepietiekams uzturs	Leikēmija	Garais klepus
10	Masalas	Meningīts	HIV/AIDS	Paškaitējums	Meningīts	Meningīts
	Olbaltumvielu saturošas pārtikas trūkums.	Uguns izraisīti apdegumi	Uguns izraisīti apdegumi	Leikēmija	Dzemdību asiņošana	Noslīkšana

Bēdīgi ikdienišķa situācija Latvijā (ziņu portāli)

- Vakar Liepājā ceļu satiksmes negadījumā cieta divi pusaudži, kuri ar mopēdu ietriecās vieglajā automašīnā.
- Kuldīgas novada Padures pagastā piektdien noticis ceļu satiksmes negadījums, kurā cietuši četri pusaudži vecumā līdz 18 gadiem. Automašīna, ar kuru cietušie pārvietojušies, aizdegusies.
- Ceļu satiksmes negadījumā iesaistīts 1997.gadā dzimuša pusaudža vadīts mopēds "Piaggio" un automašīna "VW polo". Mopēda vadītājs guvis politraumu un ievietots slimnīcā reanimācijā.

Traumu profilakses stratēģijas vēlīnajā pusaudžu vecumā

- Izglītošana drošības jomā
- Individuālie drošības līdzekļi
- Droša vide

Traumu profilakses pasākumu piemēri

Ceļu satiksmes drošības noteikumi

- Ātruma pārsniegšana
- Alkohola lietošana
- Braucēju fiksācijas līdzekļi automašīnās
- Ķiveres
- Gājēju pārejas

Traumu profilakses pasākumu piemēri

Diferencētas autovadītāju apliecības

- “Mācību” apliecība
- Starpposma apliecība
- Pilna apliecība

Traumu profilakses pasākumi

Peldēšana

- Māka peldēt
- Vides riski
- Uzvedība
- Alkohols un narkotikas
- Vienaudžu radītais spiediens
- Glābšana

Kopsavilkums

Attīstības faktori

Pubertāte, patstāvība un pieaugušiem raksturīgas funkcijas

Riski

Nepietiekama uzraudzība un vide

Traumas

Ceļu satiksmes negadījumos gūtās traumas, noslīkšana, apdegumi, kritieni, saindēšanās

Profilakse

Izglītošana, drošības aprīkojums un vide