

4.2.5. IETEIKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI



4.2.5. IETEIKUMI TRAUMATISMA PROFILAKSEI

Nejaušas jeb netišas traumas ir nelaiques gadījumi, kuri notiek bez iepriekšēja nodoma, bet rada negatīvas sekas bērna un pusaudža fiziskajai un psihoemocionālajai labbūtībai. Traumu raksturo ārēja faktora iedarbības izraisīts audu vai orgānu bojājums un funkcionāli traucējumi^{38,39}. Netīšu traumu veidi un to iegūšanas iespējas ir dažādas, kā biežākās minot kritienus, apdegumus, saindēšanos, transporta, sporta un atpūtas negadījumus. Ārējie nāves cēloņi ir viena no trīs galvenajām iedzīvotāju nāves cēloņu grupām – aiz sirds un asinsvadu sistēmas slimībām un ļaundabīgiem audzējiem⁴⁰.

Bērnu un pusaudžu traumatisms ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma. Eiropas reģionā traumas ir galvenais 5 līdz 19 gadus vecu bērnu nāves cēlonis⁴¹. Arī Latvijā ārējie nāves cēloņi ir bērnu un pusaudžu biežākais nāves cēlonis⁴². 2022. gadā no ārējiem cēloņiem miruši 30 bērni un pusaudži vecumā līdz 17 gadiem⁴³.

Ārēju cēloņu izraisīta nāve ir nozīmīgākais traumatisma rādītājs. Biežākais nāves iemesls bērniem vecuma grupā virs 5 gadiem ir satiksmes negadījumi, bet būtiski minēt arī noslīkšanu un tīšu paškaitējumu. Otrs biežākais traumu iznākums (pēc nāves) ir traumas, kas jāārstē ārstniecības iestādē⁴⁴. Traumu rezultātā, jo īpaši traumējot dzīvībai svarīgus orgānus, nereti tiek gūtas arī paliekošas sekas, t.sk. invaliditāte, kas nozīmē ne tikai zaudētu veselību, bet arī dzīves kvalitātes pasliktināšanos. Nejauši gūti ievainojumi ir galvenais invaliditātes cēlonis bērniem, kas vecāki par 5 gadiem.

Lielākā daļa traumu (piemēram, apdegumi, kritieni, saindēšanās) bērniem notiek mājās. Skolēnu vecumā (10–14 g.v.) galvenās traumu gūšanas vietas ir mājas (25,5%), transporta zona (17%), sporta un fizisko vingrinājumu zona (16%) un **skola** (5%)⁴⁵. Saskaņā ar PVO datiem aptuveni divas trešdaļas no visiem traumu gadījumiem var novērst, turklāt novēršamo traumu īpatsvars bērniem ir augstāks⁴⁶.

Vasarā ir skolēnu brīvlaiks, kad bērni aktīvi pavada laiku ārpus telpām, dažādu ūdenstilpņu tuvumā, kas saistīts ar riskiem bērnu veselībai un drošībai. Aktīvās atpūtas laikā pie ūdenstilpnēm, pārgalvīgi rīkojoties un lecot ūdenī uz galvas, iespējams gūt traumas ar smagām un paliekošām sekām. Salīdzinājumā ar citām ES valstīm Latvijā ir visaugstākais noslīkušo skaits (vidēji ES uz 100 000 iedzīvotājiem noslīkušo skaits ir 1,1, bet Latvijā 6,6). Katru gadu Latvijā noslīkst aptuveni 100 cilvēku, turklāt 2022. gadā kopumā noslīka 99 cilvēki, no kuriem 5 bija bērni un pusaudži vecumā līdz 17 gadiem^{40,43}.

Aktivitātes traumatisma profilaksei izglītības iestādē

1. Organizētu peldēšanas apmācību rīkošana skolēniem.

Ja Jūsu pašvaldībā pieejams peldbaseins, centieties rast iespējas tā izmantošanai bērnu peldēt apmācībām bez maksas (piem., vienojoties ar sporta centra īpašniekiem, atbildīgajām personām u. tml.). Apsveriet iespējas organizēt regulārus braucienus uz pašvaldībai tuvāko peldbaseinu izglītojamo peldēt prasmes apgūšanai, savukārt, ja Jūsu pašvaldībā nav pieejams peldbaseins, meklējiet sadarbības iespējas ar citām pašvaldībām.

2. Izglītojošu pasākumu organizēšana.

Organizējiet dažādas informatīvas tikšanās, diskusijas, lekcijas, kursus un nodarbības izglītojamajiem un vecākiem saistībā ar traumatismu, drošību, drošu aktīvo atpūtu, atstarotāju lietošanu, drošu ielu šķērsošanu u. tml. Izglītošanas darbā pievērsiet uzmanību personīgās drošības jautājumiem un rīcībai krīzes situācijās – attīstīt zināšanas, prasmes zvanīt un ziņot par radušos situāciju drošības dienestiem, vecākiem vai citai uzraugošajai personai. Tāpat arī būtiska bērnu izglītošana par aizsargu un galvas ķiveru lietošanas nepieciešamību, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļslidām, slēpojot u. c. aktīvās atpūtas veidos, drošību pie un uz ūdenstilpnēm (izvērtēt peldvietas drošības aspektus, nelēkt ūdenī, nepeldēties negaisa laikā u. tml.).

3. Traumatisma profilakses jautājumu integrācija mācību saturā.

Meklējiet iespējas skolēnu auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem, piemēram, skolu projektu nedēļu ietvaros, pētniecisko darbu izstrādē, klases stundu norisē. Izglītojiet skolēnus par ergonomikas pamatprincipiem – pareizu sēdēšanu pie galda, skolas somas iekārtošanu un nēsāšanu, moderno tehnoloģiju lietošanu, smagumu pacelšanu un pārvietošanu u. tml.

4. Izglītojošu nodarbību rīkošana pirmsskolas izglītības iestāžu un sākumskolas klašu audzēkņiem.

Organizējiet izglītojošas nodarbības – spēles pirmsskolas izglītības iestāžu un skolu jaunāko klašu audzēkņiem par traumatisma profilakses jautājumiem, pareizu un nepareizu rīcību dažādās situācijās, ceļu satiksmes drošības jautājumos. Šādu pasākumu organizēšanā var iesaistīt vecākus, skolas māsu, vietējās NVO, kā arī pieaicināt speciālistus, piemēram, no Valsts policijas vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta.

5. Vecāko klašu skolēnu iesaiste jaunāko klašu audzēkņu izglītošanā.

Veiciniet vecāko klašu skolēnu iesaisti jaunāko klašu skolēnu apmācībā par drošu brauktuvju šķērsošanu, par drošību uz/pie ūdens (arī ledus), dzelzceļa tuvumā un sabiedriskās vietās, tādējādi vienlaikus pilnveidojot zināšanas dažādu vecumgrupu izglītības iestādes audzēkņiem.

6. Drošības sistēmas izstrāde izglītības iestādē.

Svarīgi nodrošināt efektīvas drošības sistēmas izglītības iestādē, tostarp:

- ❖ jānosaka drošības prasības, kas paredz noteiktās telpās (gaitenā u. tml.) uzstādīt logus ar stiprinājumiem, lai tos nevarētu atvērt pilnībā, nodrošināt izglītojamajiem pieejamiem ūdens krāniem tādas karstā ūdens regulēšanas iespējas, kas nepieļauj, ka karstā ūdens temperatūra pārsniedz 40° C temperatūru;
- ❖ jānosaka prasības izglītības iestādes telpu apdares materiāliem (neslīdošas grīdas) un mēbelēm (galdiem jābūt ar noapaļotiem stūriem, pirmsskolas izglītības iestādēs un internātskolās ieteicams neizmantot divstāvu gultas, lai mazinātu nopietnu traumu gūšanas risku);
- ❖ jāmarķē nedroši pakāpieni, zemi griesti, apjomīgs stiklojums, slidena grīda utt.
- ❖ jāsakārto vadi un kabeļi pie datora un/vai jāievieto vadus un kabeļus vadu kanālos. Vadus un kabeļus nestacionārās darba vietās (piemēram, aktu zālē pasākumu laikā) jāpiestiprina pie grīdas ar atstarojošu signālkrāsojama līmlenti;
- ❖ nepieciešamības gadījumā jāsalabo bojātus stacionāros kāpņu pakāpienus un uz kāpņu pakāpieniem jāizvieto pretslīdes lentu. Stacionārās kāpnes jāatbrīvo no liekiem priekšmetiem;
- ❖ neaudzējiet indīgus augus izglītības iestādes iekštelpās;
- ❖ papildus nepieciešams izstrādāt rīcības plānu, kā izglītības iestādē tiek nodrošināta izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos. Svarīgi, lai izglītības iestādē būtu kopīgi pamatprincipi, kā rīkoties un kam ziņot par ārkārtas situācijām, kur saņemt pirmo palīdzību (māsas un pirmās palīdzības komplekta pieejamība).

7. Pagarinātās grupas un bērnu istabu nodrošināšana.

Nodrošiniet jaunāko klašu izglītojamo pieskatīšanu pēc mācību stundām – piemēram, nodrošiniet pagarināto grupu darbību skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs – bērnu istabas, tādējādi samazinot bērnu traumatisma risku ārpus mācību stundām.

8. Ceļa segums rudens un ziemas sezonā.

Ziemas sezonā regulāri kaisiet ceļu, kāpnes un citas biežāk izmantotās pārvietošanās vietas izglītības iestādes āra teritorijā ar smilts maisījumu, lai mazinātu kritienu risku uz apledojušas virsmas. Rudens sezonā rūpējieties par āra teritorijā biežāk izmantoto pārvietošanās vietu atbrīvošanu no mitrajām lapām.

9. Droša izglītības iestādes apkārtējā vide.

- ❖ Veiciet regulāru izglītības iestādes teritorijas monitoringu un apsekošanu, lai identificētu potenciāli bīstamus vai nedrošus objektus, piemēram, plaisas ceļā, bedres u. tml.
- ❖ Marķējiet vai ierobežojiet piekļuvi bīstamiem objektiem, lai samazinātu iespējamo negadījumu risku. Piemēram, izmantojiet brīdinājuma zīmes vai izvietojiet barjeras, lai norobežotu vietas, no kurām gan izglītojamajiem, gan darbiniekiem vajadzētu izvairīties, tostarp izvietojiet marķējumus vai barjeras, ja izglītības iestādē vai tās teritorijā notiek būvniecības vai citu uzlabošanas darbi.
- ❖ Veiciet regulārus infrastruktūras uzlabojumus (piemēram, bedru aizpildīšanu) atbilstoši drošības standartiem.
- ❖ Organizējiet un marķējiet transportlīdzekļu stāvvietas vai apstāšanās vietas izglītības iestādes teritorijā vai pie tās (nepiemērotās vietās novietotas mašīnas var apdraudēt drošību, piemēram, liekot izglītojamajiem tās apiet pa ceļa brauktuves daļu, vai citiem vadītājiem aizsedzot skatu, piemēram, gājēju pārejai u. tml.).
- ❖ Izglītības iestādes teritorijā esošos apstādījumos neizmantojiet indīgus augus, kokus un augus ar indīgiem augļiem/ogām. Augu mēslošanas līdzekļus ieteicams nelietot granulū/graudiņu formā, lai līdz minimumam samazinātu to norīšanas risku. Ieteicams apstādījumos izvairīties no krūmiem, kokiem, telpaugiem ar asiņiem ērkšķiem un dzeloņiem.
- ❖ Bērnu rotaļu laukumu un sporta laukumu aprīkojumu (t. sk. grozus, vārtus utt.) iegādājieties pie profesionāliem ražotājiem un tā uzstādīšanu uzticiet speciālistiem. Rotaļu laukuma aprīkojumam jāatbilst galvenajiem drošības principiem, lai izvairītos no galvas un kakla iespīlēšanās (iesprūšanas), ķermeņa vai apģērba iekēšanās iekārtās, sagriešanās, nokrišanas, sadursmes ar citiem bērniem, bojātas vai sliktas apdares, materiāla u. tml. Ap bērnu rotaļu laukuma

iekārtām jānodrošina un jāuztur kārtībā triecienu samazinošs pārklājums (koka šķeldas, mulča, sasmalcināta gumija v. tml.).

10. Traumatisma profilakses tēmas apskatīšana projektu nedēļas ietvaros.

Meklējiet iespējas izglītojamo auditorijas uzmanības pievēršanai traumatisma jautājumiem skolas projektu nedēļās un dažādu pētniecisko darbu izstrādes ietvaros.

11. Informēšana par optimālu fizisko aktivitāšu režīmu un drošību.

„Sports un veselība” mācību stundu ietvaros un pirms jebkurām citām fiziskajām aktivitātēm izglītojiet bērnus par pareizu fizisko aktivitāšu režīmu (iesildīšanās un atsildīšanās nepieciešamība pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm), lai novērstu traumas. Izstrādājiet, iepazīstiniet izglītojamos un stingri uzraugiet drošības noteikumu ievērošanu fizisko aktivitāšu veikšanas zonās (piemēram, sporta zālē), izmantojot sporta inventāru (florbola nūjas, bumbas, akrobātikas inventārs u. tml.), kā arī strādājot ķīmijas, fizikas, dizaina un tehnoloģiju mācību telpās.

Citi noderīgi materiāli un resursi traumatisma profilakses jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā “Traumatisms”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#traumatisms>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā “Traumatisma profilakse”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#traumatisma-profilakse>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums".
<https://www.youtube.com/watch?v=PhGsQycbBMg>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Jampadracis".
<https://www.youtube.com/watch?v=AuBPeb16yI4>
- ❖ SPKC. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs".
https://www.youtube.com/watch?v=Za_oEPY_oj0&t=14s
- ❖ SPKC. Animācijas video “Esi ūdensdrošs!”.
<https://www.youtube.com/watch?v=OR9alNq6Ncs>
- ❖ SPKC. Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmām „Jampadracis”, „Bērnu laukuma detektīvs”, „Lielais noslēpums” par traumatisma profilaksi pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem un 1.-2. klašu izglītojamajiem”.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/par_filmam_a4_web1.pdf

- ❖ SPKC. Krāsojamā grāmata bērniem “Šerloka stāsti Tavai drošībai”.
https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/72615_krgramata081.pdf
- ❖ SPKC. 360 grādu virtuālā tūre “Peldies droši”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec#360-gradu-ture-peldies-drosi>
- ❖ SPKC. Kampana “Pārgalvības cena. Nelec!”.
<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>
- ❖ SPKC. Kampana “Bērnam droši”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/bernam-drosi>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana “Pārvērt pārdrošību par drošību!”
<https://esparveselibu.lv/kampana/parvert-pardrosibu-par-drosibu>
- ❖ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Kā rīkoties dažādu traumu gadījumā?
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/drosiba/riciba-neatliekama-situacija>
- ❖ Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests. Izglītojoši materiāli bērniem un jauniešiem.
<https://www.vugd.gov.lv/lv/izglitojosi-materiali-berniem-un-jauniesiem>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri traumatisma profilaksei izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Skolas māsas lekcija par bērnu traumatismu	Izglītības iestādē tiek organizētas lekcijas, kuru laikā skolas māsa izglīto skolēnus par dažādiem, atbilstoši vecumgrupai (piemēram, 1.–4 . klase, 5.–9 . klase) aktuālajiem, ar traumatismu saistītajiem jautājumiem.
Skolas māsas lekcija “Drošība uz ūdens un mana veselība”	Skolas māsa iepazīstina skolēnus ar informāciju par drošību pie un uz ūdens. Skolēni izpēta mācību materiālu par drošu peldēšanos. Tiek sniegts stāstījums par to, kā rīkoties situācijā, ja cilvēks slīkst.
Organizēti velosipēda vadītāja apliecības iegūšanas kursi	Skolā tiek organizētas velosipēda vadītāja apliecības iegūšanai nepieciešamās apmācības un tiesību kārtošana.

<p>Radošo ideju konkurss “Atstarotāju laboratorija - būšu redzams”</p>	<p>Konkursa ideja ir, izmantojot vecas bērnu rotaļlietas, sašūt tām no atstarojošā materiāla vai atstarojošām lentītēm jaunas drēbes, dāvinot vecai, jau aizmirstai mantai, jaunu lietderīgu pielietojumu, kura sniedz arī drošību. Kā vēl viens variants – no mīksta auduma gabaliņiem un atstarojošām lentītēm sašūt pašiem savas mīkstās rotaļlietas.</p>
<p>Nodarbības “Pirmā palīdzība”</p>	<p>Vidusskolēni tiek izglītoti par pirmās palīdzības pasākumu nozīmi, kā arī piedalās praktiskās nodarbībās pirmās palīdzības sniegšanā negadījuma vietā. Pasākums var tikt veltīts arī pedagogiem un vecākiem.</p>
<p>Interaktīvas prezentācijas izveide par drošību vasarā dažādās situācijās, kas tiek rādīta pa skolas TV.</p>	<p>Vecāko klašu skolēni un/vai pedagogi izstrādā interaktīvu prezentāciju, kurā ietverta informācija par drošību vasarā dažādās situācijās, to papildinot ar vizuāliem materiāliem – foto, video, kustīgiem attēliem, kā arī dažādiem jautājumiem zināšanu pašpārbaudei. Prezentācija tiek rādīta pa skolas TV dažādos dienas laikos.</p>
<p>NMPD diena</p>	<p>Skolēni tiek iepazīstināti ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības automašīnas iespējām – brigādes darbinieki demonstrē medicīniskās ierīces un cietušo glābšanas pieejas.</p>
<p>Izglītojoši pasākumi galvas traumu profilaksei</p>	<p>9–15 gadus vecu skolēnu izglītošana par ķiveru lietošanas nepieciešamību, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļslidām u. c. aktīvās atpūtas transportlīdzekļiem.</p> <p>Programmas saturā var iekļaut stāstījumu par sekām ķiveru nelietošanas gadījumā, iekļaut izglītojošus video un attēlus, demonstrāciju, izmantojot olu un mazu ķiveri, lai uzskatāmi un bērniem saprotami demonstrētu trieciena sekas, lietojot un nelietojoķ ķiveri, praktisko apmācību u. c. Pasākumu ieteicams rīkot ar interaktīvu diskusiju un sacensību, konkursa elementiem, lai veicinātu bērnu interesi un iesaisti tēmas apguvē.</p>