

Projekts “Vecums nav šķērslis”

II modulis

“Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

IX nodarbība

“Vides nozīme fizisko aktivitāšu veicināšanā

Kritienu profilakse”

Zane Liepiņa

Apzīmējumi

- ? - diskusijas jautājums
- 🕒 - praktiskais uzdevums
- 👉 - gadījuma piemērs
- ✓ - mājas darbs
- NB!** - svarīga informācija
- 📺 - skatīt video

Mācīšanās mērķi un uzdevumi

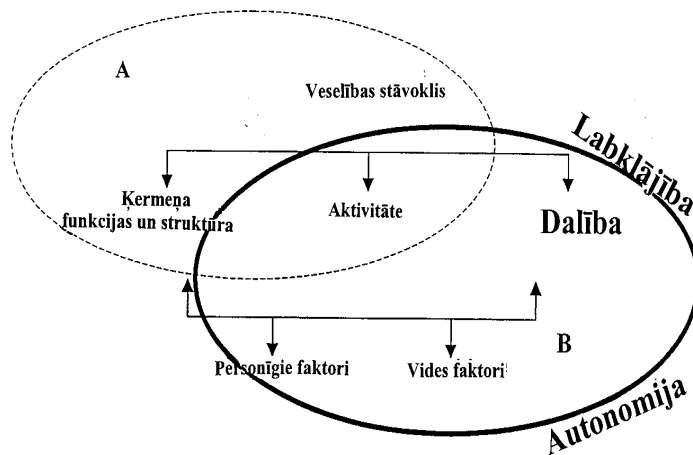
1. Sekmēt ar veselību saistītās dzīves kvalitātes paaugstināšanu senioriem, padziļinot viņu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, aktīvu un veselīgu novecošanu.
2. Padziļināt senioriem zināšanas un nostiprināt prasmes uzlabot un uzturēt savu fizisko veselību.
3. Izglītot seniorus par vides nozīmi fizisko aktivitāšu veicināšanā un par kritienu riska faktoriem un to novēršanu.

Mācību kursa plānojums

Nodarbību ilgums: 6 akadēmiskās stundas, no tām 2 stundas – diskusija, 4 stundas – praktiskās nodarbības.

I daļa. Vides nozīme fizisko aktivitāšu veicināšanai

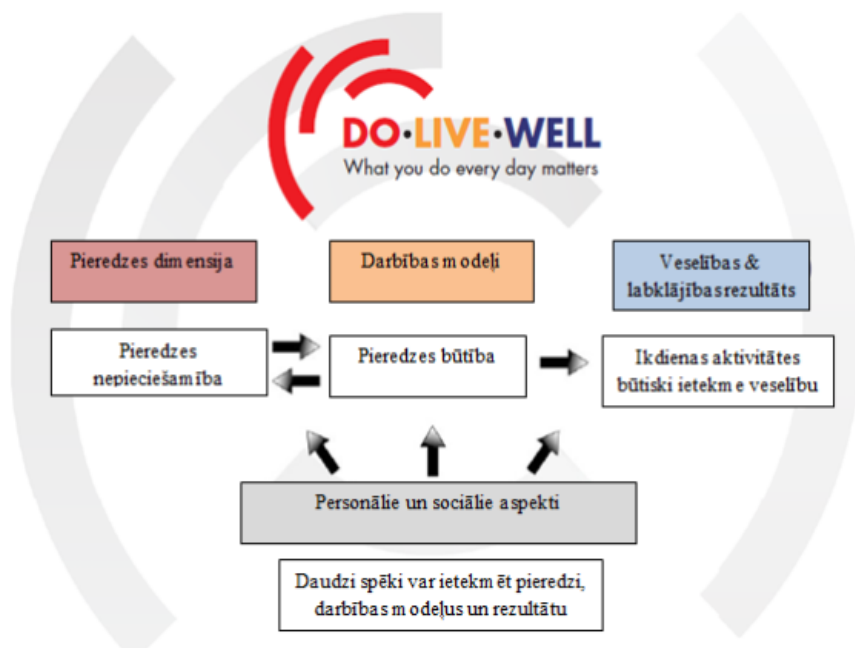
Pētījumi Latvijā un pasaulē par veselību un mājokli norāda, ka vides pieejamība var pozitīvi ietekmēt veselīgas dzīves ilgumu, jo pieejama mājas vide un tuvākā apkaime atbalsta ikdienas aktivitātes, mobilitāti un sociālo līdzdalību lielā vecumā (Tomsone, 2010).



Vides faktori veido fizisko, sociālo un attieksmju vidi, kurā cilvēki dzīvo un pavada savu mūžu. Pret indivīdu tie ir ārēji faktori, un tiem var būt pozitīva vai negatīva ietekme uz indivīda kā sabiedrības locekļa veikspēju, uz indivīda dotumiem veikt darbību vai uzdevumu vai uz indivīda ķermeņa funkciju vai struktūru (SFK, 2001).

Videi ir būtiska ietekme uz nodarbes veikšanu, jo vide virza indivīda rīcību ar noteiktām prasībām un ierobežojumiem un nodrošina iespējas un resursus indivīda rīcībai. Tehniskie palīg līdzekļi ir fiziskās vides elementi un tiek lietoti, lai samazinātu atšķirību starp vides izvirzītajām prasībām un indivīda spējām. Pieejama vide nozīmē, ka personas spēj piekļūt un izmantot dažādus pakalpojumus, iekārtas neatkarīgi no funkcionālo traucējumu veida, palīg tehnoloģiju lietojamības (Abdou, 2015).

Konceptuālais prakses modelis “**Dari – Dzīvo - Jūties labi**” (Moll, S. E. et al. 2015)¹ skaidro personas pieredzi, darbības, veselības un labklājības rezultātus, ko ietekmē personālie un sociālie aspekti.



- **Dari** - pieredzes dimensija un pieredze, kas gūta piedaloties dažādās veselību un labklājību veicinošās aktivitātēs;
- **Dzīvo** - aktivitāšu komponente: nodarbjū veikšana laikā un telpā;
- **Jūties labi** - veselības un labklājības rādītāji: ikdienas nodarbēm ir liela ietekme uz veselību un labklājību (fiziskā, garīgā veselība, emocionālā labklājība). Labklājība nav tikai slimība vai slimības neesamība, bet tā iekļauj - garīgo veselību, sociālo un emocionālo labklājību;
- **Veselības un labklājības rezultāti** – ikdienas aktivitātēm ir būtiska ietekme uz indivīda veselību un labklājību.

📺 - skatīt video: <https://www.youtube.com/watch?v=G9ZuNx46vYw&rel=0>

(tiek gatavots video tulkojums)

🕒 - *Izmantojot konceptuālo prakses modeli «Dari – Dzīvo - Jūties labi», raksturot savus paradumus nodarbes veikšanā, fiziskās aktivitātēs un veselības veicināšanas paradumos, kā arī pārdomāt par vides nozīmi fizisko aktivitāšu veicināšanā.*

? – *Grupas diskusija un dalīšanās ar savu pieredzi «Dari – Dzīvo - Jūties labi».*

¹ Moll, S. E. et al. 2015. «Do-Live-Well»: A Canadian framework for promoting occupation, health and well-being. Canadian journal of Occupational Therapy, January 2014. Doi: 10.1177/0008417414545981

II daļa. Kritienu profilakse

Pasaules Veselības organizācijas definīcija: kritiens tiek definēts kā negadījums, kura rezultātā persona negaidīti atrodas uz zemes, grīdas vai cita zemāka līmeņa.

Statistika

Pasaules mērogā kritieni ir otrais biežākais iemesls, kas izsauc pēkšņus nāves gadījumus (PVO). Kritienu biežums un ar kritienu saistīti ievainojumi pieaug ar katru dzīves gadu un vecums ir viens no galvenajiem kritienu riska faktoriem. Kritienu biežums cilvēkiem līdz 65 gadiem ir 30%, turpretim kritienu biežums personām 80 gados ir 50 un vairāk procentu. Kritieni ir galvenais iemesls ar ievainojumu saistītu hospitalizāciju gados vecākām personām (CAOT, 2006). Gados veciem cilvēkiem piedzīvojot vismaz vienu kritienu ir 2-3 reizes lielāka varbūtība piedzīvot atkārtotu kritienu gada laikā. Biežākās traumu gūšanas vietas gados veciem cilvēkiem ir: mājas vide (64% reģistrēto traumu gadījumu), transporta zona, institucionālas dzīves vietas zonas: ārstniecības iestādes, sociālās aprūpes centri (Centrālā statistikas pārvalde, 2012).

Kritiena riska faktori (CAOT, 2006)

Iekšējie	Uzvedības	Ārējie
<ul style="list-style-type: none"> • Kritienu pieredze (traumas) • Bailes no kritiena • Līdzsvara traucējumi, gaitas izmaiņas, mobilitātes ierobežojumi • Anamnēzē Parkinsona slimība, insults, artrīts, kardioloģiskas slimības • Medikamentoza terapija • Akūtas saslimšanas • Samaņas zaudējums • Redzes traucējumi • Asinspiediena svārstības • Reibonis • Samazināts muskuļu spēks • Izziņas traucējumi • Jušanas traucējumi • Urīna nesaturēšana • Sāpes • Slikts garastāvoklis 	<ul style="list-style-type: none"> • Nepietiekama fiziskā aktivitāte • Nepietiekams uzturs • Alkohols u.c. • Stiepšanās, sniegšanās, liekšanās u.c. riskanta uzvedība • Apavu izvēle • Apģērba izvēle • Nekorekti lietoti tehniskie palīgīdzekļi • Netiek lietoti tehniskie palīgīdzekļi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpnes un pakāpieni • Nekārtība un pakļupšanas risks • Grīdas segas / slidena grīda / elektrības vadi • Nepietiekams / tiešs apgaismojums • Grūti aizsniedzami gaismas slēdži • Nepietiekama vides adaptācija • (roku balsti, margas u.c.) • Zemas / pārāk augstas / nestabilas mēbeles

? – *Grupas diskusija un dalīšanās ar savu pieredzi par kritiena riska faktoriem.*

Kritienu risku novēršana un pašpārvalde:

- Vingrinājumi –*fizioterapeita tēmas*
- Vides pielāgošana kritienu riska samazināšanai;
- Tehniskie palīgīdzekļi un kritienu riska samazināšana;
- Uzvedības riska faktoru pašpārvalde.

Tehniskie palīgīdzekļi ir aprīkojums vai tehniskās sistēmas, kas novērš, kompensē, atvieglo vai neitralizē funkcijas pazeminājumu vai invaliditāti (Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums, 2013). Tehnisko palīgīdzekļu lietošanas mērķis ir:

- kompensēt funkcionālo spēju zudumu;
- veicināt pēc iespējas neatkarīgu ikdienas aktivitāšu veikšanu;
- uzlabot dzīves kvalitāti;
- veicināt resocializāciju;
- celt pašnovērtējumu;
- atvieglot indivīda aprūpi.

Tehniskos palīgīdzekļus klasificē pēc ISO klasifikācijas:

- Individuālās medicīniskās aprūpes palīgīdzekļi 04
- Palīgīdzekļi prasmju treniņam 05
- Ortozes un protēzes (ortopēdiskie apavi) 06
- Palīgīdzekļi personīgajai aprūpei un aizsardzībai 09
- Personīgās pārvietošanās palīgīdzekļi 12
- Mājsaimniecības palīgīdzekļi 15
- Mēbeles un pielāgošana mājām un citām telpām 18
- Saziņas un informācijas palīgīdzekļi 22
- Palīgīdzekļi darbam ar priekšmetiem un ierīcēm 24
- Rekreācijas palīgīdzekļi 30

 - *gadījuma piemērs. Iepazīties ar klīniskā gadījuma aprakstu un grupā analizēt kritiena riska novēršanas metodes.*

? – *Grupās diskusija par klīniskā gadījuma analīzi.*

 *Mājas darbs “Kritienu risku faktoru novērtēšana” (uz 10.nodarbību):*

- Aizpildiet pašvērtējuma formu “Kritienu risku pašnovērtējums mājas vidē” (Tideiksaar, 2010) (pielikums);
- Veikt fotofiksāciju mājas vidē: nofotografēt Jūsu mājokļa fizisko vidi, kurā Jūsprāt ir konstatējami kritiena riski (ārējā vide, iekšējā vide);
- Pārdomāt un sagatavot priekšlikumus mājas vides pielāgošanai kritienu riska mazināšanai.