

Kritienu risku pašnovērtējums mājas vidē

Zaudēts līdzsvars un piedzīvots kritiens ir viens no biežākajiem negadījuma cēloņiem senioru vecuma grupā. Kritiena rezultātā varat iegūt nepatīkamas traumas, zaudēt savu neatkarību ikdienas aktivitāšu veikšanā. Neviens nav pasargāts no kritiena iespējamības, bet savlaicīgi rīkojoties ir iespējams kritiena risku samazināt.

Vai jums ir šādas problēmas...?	Iespējamie risinājumi
Staigāt pa māju? <input type="checkbox"/> jā <input type="checkbox"/> nē	<ul style="list-style-type: none"> • Rūpējieties par to lai staigāšanas zonas būtu kārtīgas, bez šķēršļiem un ar pietiekoši plašu staigāšanas zonu! • Pārliedzieties vai visās telpās ir pietiekošs apgaismojums! • Pārliedzieties, lai paklājs neslīd pa grīdas virsmu! • Nostipriniet paklāja malas! • Nēsājiet apavus ar neslīdošu zoli! • Vaicājiet fizioterapeitam vai ergoterapeitam par palīgīdzekļu (spieķis, staigāšanas rāmis) nepieciešamību, lai atvieglotu mobilitāti un saglabātu līdzsvaru!
Naktī aiziet līdz tualetei? <input type="checkbox"/> jā <input type="checkbox"/> nē	<ul style="list-style-type: none"> • Ierīkot nakts lampas guļamistabā un vannas istabā! • Gaismas slēdžiem jābūt tuvu gultai! • Pārliedzieties, lai koridori starp guļamistabu un vannas istabu būtu bez šķēršļiem!
Piecelties no krēsla? <input type="checkbox"/> jā <input type="checkbox"/> nē	<ul style="list-style-type: none"> • Izmantojiet izturīgus krēslus ar roku balstiem, lai atvieglotu piecelšanos un apsēšanos! • Izmantojiet paliktņus krēslu un dīvānu sēdvirsmām, lai atvieglotu piecelšanos!
Piecelties no gultas? <input type="checkbox"/> jā <input type="checkbox"/> nē	<ul style="list-style-type: none"> • Nostipriniet gultu un citas mēbeles, lai izvairītos no to slīdēšanas! • Izvēlēties atbilstošu gultas matrača biezumu, lai koriģētu gultas augstumu!

<p>Piecelties no tualetes poda?</p> <p><input type="checkbox"/> jā</p> <p><input type="checkbox"/> nē</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultējieties ar ergoterapeitu par tualetes poda paaugstinājuma un atbalsta rokturu nepieciešamību, lai atvieglotu piecelšanos un apsēšanos!
<p>Iekāpt un izkāpt no vannas vai dušas?</p> <p><input type="checkbox"/> jā</p> <p><input type="checkbox"/> nē</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultējieties ar ergoterapeitu par vannas/dušas krēslu un atbalsta rokturiem, lai atvieglotu iekāpšanu un izkāpšanu no vannas/dušas! • Novietot pretslīdes paklājus uz grīdas, lai izvairītos no slīdēšanas!
<p>Paņemt priekšmetus no virtuves skapjiem, skapju plauktiem un atvilktņēm?</p> <p><input type="checkbox"/> jā</p> <p><input type="checkbox"/> nē</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ikdienā lietojamus traukus un piederumus glabāt viegli sasniedzamās vietās! • Neglabāt priekšmetus zemāk par jostas vietu un augstāk par plecu līmeni, lai izvairītos no pārmērīgas liekšanās un stiepšanās!