

Viešoje vietoje pavojingiausi – netvarkingi šaligatviai ir laiptai, slidžios gatvės ir šaligatviai



Pagyvenusių asmenų kritimų prevencijos rekomendacijos

Kritimai lauke dažnesni gyvenantiems aktyvų gyvenimą ir savo sveikatą geriau vertinantiems asmenims.

Panaikinkite slenksčius, nes už jų galima užkliūti

KRITIMŲ

IŠVENGSITE, JEI:

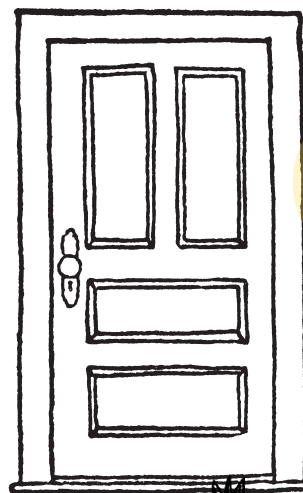
- Reguliariai užsiimsite fizine veikla;
- Atsakingai vartosite vaistus (raminamieji ir migdomieji vaistai pusiausvyrą veikia stipriausiai);
- Reguliariai tikrinsitės regą;
- Įvertinsite namų aplinką ir prireikus ją geriau pritaikysite.

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją vyresnio amžiaus asmenys per savaitę turi užsiimti bent iki **300 minučių** vidutinio intensyvumo aerobine veikla. Tai yra greitesnis pasivaikščiojimas, lengvas bėgimas, važiavimas dviračiu, šokiai ir pan. Rekomenduojama **2-3 kartus** per savaitę atlikti raumenų jėgos, lankstumo ir pusiausvyros treniruotę, kurios trukmė siektų mažiausiai **20 minučių**. Jeigu norite gauti daugiau naudos savo sveikatai, yra rekomenduojama atlikti didelio intensyvumo aerobinę veiklą **iki 30 minučių per dieną** – greitas ėjimas naudojant šiaurietiškojo ėjimo lazdas, greitesnis bėgimas, greitas važiavimas dviračiu, futbolas, krepšinis.

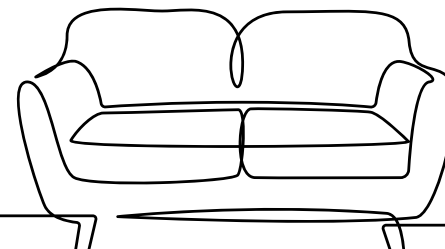
Leidinys išleistas įgyvendinant projektą „Pagyvenusių asmenų kritimų rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė, taikant fizinio aktyvumo veiklas“



Kritimai patalpose dažnesni asmenims, gyvenantiems pasyviai.



Didžioji dalis kritimų įvyksta patalpose, namuose.



Rekomenduojama netiesti kilimų, už kurių krašto žmogus eidamas gali užkliūti.



Venkite nereikalingų daiktų.

Pagrindiniai rizikos veiksniai namuose – siauri laiptai, laiptai, turintys keturis ir daugiau laiptelių, laiptai, prie kurių nėra pritvirtinti turėklai, slidūs paviršiai ir netinkamas apšvietimas.



Reguliarus fizinis aktyvumas teigiamai veikia sveikatą, padeda išvengti kritimų

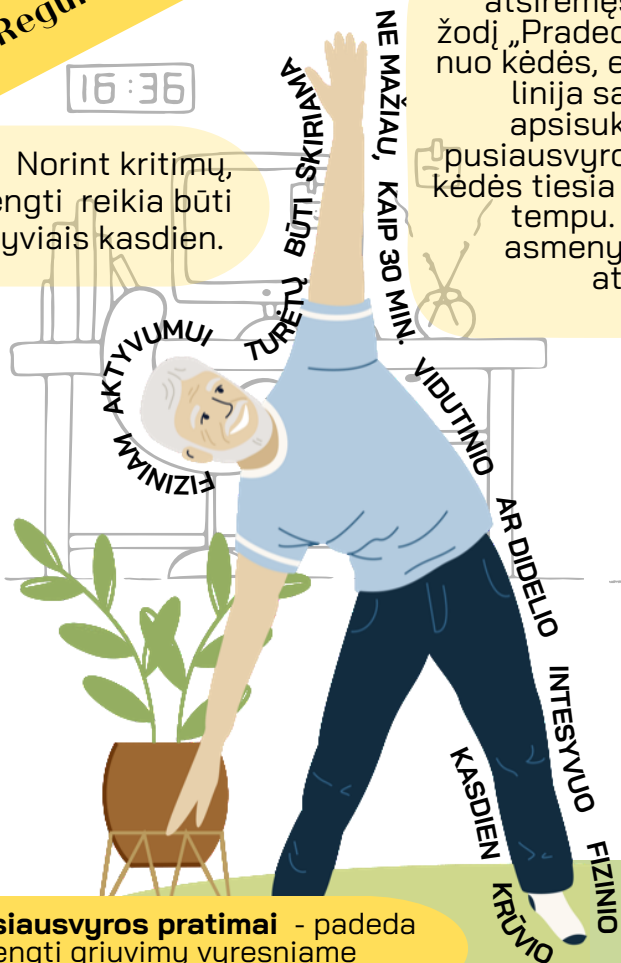
Maždaug 25 proc. vyresnių nei 65 metų žmonių, nuğriūna kartą per metus

Pusiausvyros testas „Stotis ir eiti“

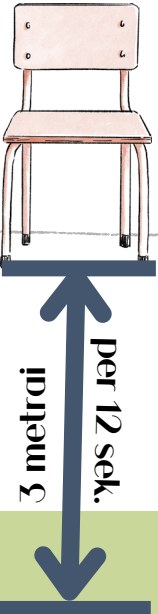
Asmuo sėdi ant kėdės, atsirėmęs į atlošą. Išgirdęs žodį „Pradedam“, turi atsistoti nuo kėdės, eiti 3 metrus tiesia linija savo įprastu tempu, apsisukti neprarasdamas pusiausvyros, grįžti atgal prie kėdės tiesia linija savo įprastu tempu. Vyresnio amžiaus asmenys šį testą turėtų atlikti per mažiau 12 sekundžių.

Norint kritimų, išvengti reikia būti aktyviais kasdien.

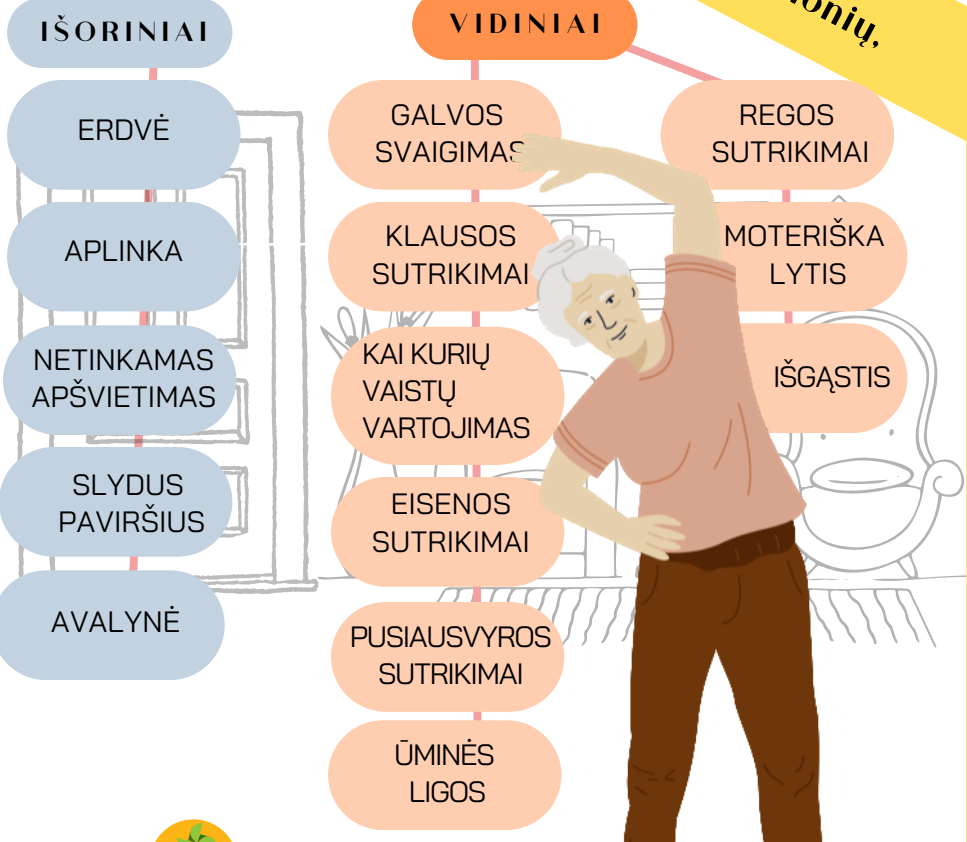
16:36



Pusiausvyros pratimai - padeda išvengti griuvimų vyresniame amžiuje.



KRITIMŲ RIZIKOS VEIKSNIAI



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Nemokamas mankštas Šiauliuose organizuoja visuomenės sveikatos biuras. Plačiau apie jas: <https://www.sveikatos-biuras.lt/fizinis-aktyvumas/> arba paskambinus tel. : (841) 43 25 49.