

## 6 paskaita. Užimtumo ir sveikatos balansas. Pagrindiniai ergonomikos principai vykdant kasdienes veiklas.

### *Mokymosi tikslai ir užduotys:*

- 1) *Skatinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę, gerinti jų supratimą ir žinias apie sveiką gyvenseną, aktyvų ir sveiką senėjimą.*
- 2) *Padidinti senjorų žinias ir stiprinti gebėjimus gerinant ir išlaikant jų fizinę sveikatą.*
- 3) *Mokyti senjorus pagrindinius ergonomikos principus vykdant kasdienes veiklas, taip pat apie užimtumo ir sveikatos balansą.*

Kurso planas. Pamokų trukmė: 6 akademinės valandos, iš kurių 2 valandos - diskusijai, 4 valandos - praktiniai užsiėmimai.

### Veiklos ir sveikatos balansas

#### Veikla

Ergoterapijos ekspertai žmogaus veiklą apibūdino kaip neatskiriamą žmogaus prigimtį, kuri pasireiškia aktyviu savo pačiu rūpinimusi dirbant, poilsiaujant ar užsiimant kita veikla. Ergoterapijos filosofija – tai būtinos prasmingos visą gyvenimą trunkančios veiklos. Taigi šis užsiėmimas yra susijęs su kasdienine veikla ir užduotimis. Veikla yra absoliučiai viskas, ką žmogus daro siekdamas užimti save, įskaitant savikontrolę, poilsį - laisvalaikį, socialinės ir ekonominės bendruomenės struktūros propagavimą - produktyvumą. Išskirtini trys esminiai dalykai:

- Prasmingumas - veikla yra svarbi, jei ji leidžia pasiekti žmogui ar kultūrai svarbų tikslą;
- Tikslingumas – veikla yra tikslinga, kai ji nustatoma atsižvelgiant į konkrečius asmens poreikius ir interesus konkrečios aplinkos kontekste;
- Pasirinkimas ir kontrolė - veiksmai yra efektyvūs, jei jie suteikia galimybę pasirinkti ir kontroliuoti, jei žmogus turi galimybę pasirinkti, ką daryti ir kaip atlikti veiklas. [6].

Pasaulio sveikatos organizacija kasdienes gyvenimo situacijas skirsto į tokias sritis: mokymas ir žinių pritaikymas; bendros atsakomybės ir užduotys; komunikacija; mobilumas; savitarna; veikla namuose; tarpasmeniniai santykiai; darbo ir mokyklos veiklos; visuomeninė veikla(PSO, 2001).Siekiant veiklos tikslingumo, žmogus pats turi pasirinkti veiklą ir ją sugebėti kontroliuoti. Būtina tiksliai sutelkti dėmesį į pačią veiklą, o ne į jos ilgalaikį rezultatą.

**Savitarna** - pavyzdžiui, valgymas, gėrimas, rengimasis, higiena ir kt.  
**Produktyvumas** – tiek mokamas, tiek neapmokamas darbas visuomenei.  
**Laisvalaikis** – yra veikla, kuri suteikia malonumą. Laisvalaikis gali būti pasyvus ir aktyvus, pvz., sportas, ekskursijos. Išskirtina socializacija, kai lankomi giminės ir/ar draugai.

### **Klausimai auditorijai:**

1. Pateikite įdomių užsiėmimų (savitarnos, darbo, laisvo laiko) pavyzdžių, kuriuos vykdote kasdieniame gyvenime.

*2. Ar pasikeitė jūsų užsiėmimai senatvėje, pateikite pavyzdį! Paaiškinkite, kas galėjo tai paveikti?*

## Miegas

Miegant žmonės praleidžia apie 1/3 savo gyvenimo. Geras miegas yra labai svarbus žmogaus sveikatai ir gerovei, o tai daro įtaką gebėjimui atlikti kasdienės veiklas. Savo ruožtu kasdienė veikla veikia miego kokybę. Miego trūkumas gali sukelti mieguistumą, nuovargį, pažinimo sutrikimus, pavyzdžiui, smegenų funkcijos sutrikimą, motyvacijos stoką ir dėmesį. Yra keturi miego etapai:

- 1 etapas. Šis etapas trunka nuo 1 iki 10 minučių, lengvai atsibunda žmogus;
- 2 etapas. Pastarasis trunka 20 minučių. Tai gilus miegas, kai širdies veikla sulėtėja ir kūno temperatūra mažėja. Sunku pažadinti žmogų;
- 3 etapas prasideda po 35-40 minučių po užmigimo. Išoriniai triukšmai ir dirgikliai ignoruojami. Sunku pažadinti žmogų;
- 4 etapas trunka nuo 10 iki 90 minučių. Šiame etape atsiranda sapnų. Šiame etape žmogus gali kalbėti ar vaikščioti. [13].

Miego norma pagal amžių::

- Naujagimiai: 16-18 valandų per parą;
- 2 metų vaikai: 11-13 valandų per dieną;
- 5 metų vaikai: 10-12 valandų per parą;
- Paaugliai: 8-10 valandų per parą;
- Žmonės nuo 20 metų: 7-9 valandos per parą;
- 65 metų žmonės: 7-8 valandos per parą [14].

### Klausimai dalyviams

*Kiek laiko praleidžiate miegant?*

*Ar esate patenkintas miego kokybe?*

*Kokie veiksniai turi įtakos miego kokybei?*

## Veiklos poveikis sveikatai

Sveikatos koncepcijos apibrėžimas atitinka holistinę sveikatos koncepciją. Vientisumas reiškia sąjungą. Žmogaus kūnas yra vienas subjektas, kuriame viskas fiziškai ir psichiškai yra glaudžiai susiję tarpusavyje [15]. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), "Sveikata - tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne vien būseną be ligos ar negalios" [16].

Manoma, kad veikla yra sveiko senėjimo proceso pagrindas. Buvo įrodyta, kad fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį ne tik asmens veikimui ir sveikatai, bet ir psichinei sveikatai, pavyzdžiui, gerina nuotaiką, savigarbą ir saviraišką [17].

Reguliarus fizinis aktyvumas taip pat sumažina ankstyvos mirties, širdies ligų, insulto ir kitų ligų riziką. Pamokos, kurios įjungia jausmus, pavyzdžiui, klausantis muzikos, gali sumažinti nerimą ir skausmą bei padėti reguliuoti fiziologinius procesus. Gamybinė veikla, pavyzdžiui, apmokamas darbas, užtikrina ekonominę ir socialinę apsaugą, o savanoriškas darbas sumažina depresiją, padidina savigarbą ir kompetencijos jausmą. Užimtumas daro labai didelę įtaką žmonių sveikatai ir gerovei. Svarbu prisiminti, kad viskas, ką jūs darote kasdieniame gyvenime, veikia jūsų sveikatą [18].

## Veiklos subalansavimas

Veiklų pusiausvyrą galima apibūdinti kaip žmogaus subjektyvų jausmą apie atitinkamų veiklų skaičių ir jų subalansavimą kasdieniame gyvenime. Balansas gali būti tarp fizinės, psichinės ir socialinės veiklos; tarp savanoriškos ar privalomos veiklos; tarp varginančių ir ramių veiksmų arba tarp to, kaip galima būtų padaryti ir būti.

Gerus rezultatus užtikrina įvairių veiklų subalansavimas. Literatūroje nurodomi trys įvairių rūšių balansų rūšys:

- subalansavimas skirtingų veiklų - savitarnos, produktyvumo ir laisvo laiko;
- subalansavimas veiklos ypatumų - fizinė, psichinė, socialinė, laisvalaikio veikla;
- subalansavimas atskirų veiklų trukmės [19].

Kaip minėta anksčiau, įvairių veiklų subalansavimas yra žmogaus subjektyvus dalykas, todėl literatūroje nenurodomos tikslios laiko normos, kurias žmogus turės skirti savitarnai, darbui ir laisvalaikiui, kad būtų pasiektas šių dalykų balansas.

Tačiau daugelyje tyrimų buvo apibūdinta, kad vyresnio amžiaus žmonėms patartina skirti 4-5 valandas darbui, 4-5 valandas savitarnai, 6-7 valandas laisvalaikiui ir 7 - 8 valandas miego metui [20].

*Dalyviai pasidalina mintimis kaip jie praleidžia darbo ir šventines dienas.*



## II dalis. Pagrindiniai ergonomikos principai, vykdant kasdienes veiklas

Antroje užsiėmimo dalyje bus dėstoma 10 pagrindinių ergonomikos principų, kuriuos kasdien naudojant galima palengvinti sau veiklą ir apsaugoti savo sveikatą nuo skausmo, nuovargio ir galimų sužalojimų. Ką manote kas tai yra ergonomika?

### Ergonomika

Ergonomika– taikomasis mokslas, tiriantis dirbančiojo psichofiziologines galimybes, ribas ir elgesį darbo metu; sukaupę informaciją taiko objektams, procesams, darbo aplinkai projektuoti.

Ergonomikos tyrinėjimų objektas dažniausiai būna žmogus. Siekiama sukurti optimalias darbo sąlygas (priemonės ir aplinką), kurios tausotų žmogaus sveikatą, laiduotų darbo saugą ir našumą. Ergonomika, kaip kompleksinis mokslas, pasižymi tuo, kad naudojami pavienių mokslų metodus, duomenis bei pasiekimus sprendžiant specifinius uždavinius, kurių negali išspręsti nė vienas mokslas paimtas atskirai. Ergonomika naudojami technikos, inžinerinės psichologijos, estetikos, darbo higienos ergonomikos principais, fiziologijos, antropometrijos, biomechanikos duomenimis ir metodais [21].






Pagrindiniai (10) ergonomikos principai:

- Dirbti teisingoje padėtyje;
- Mažinti maksimalų jėgos panaudojimą;
- Padėti daiktus taip, kad juos galima būtų pasiekti;
- Dirbti atitinkamame aukštyje;
- Mažinti pernelyg didelius pertvarkymus;
- Sumažinti nuovargį ir statinę apkrovą;
- Sumažinti spaudimą tam tikroms kūno dalims;
- Apsirūpinti laisvu plotu, užtikrinti erdvę kūno judesiams;
- Judėti, sportuoti, daryti tempimo pratimus;
- Palaikyti tvarkingą ir patogią savo darbo aplinką [26].

### Dirbti teisingoje padėtyje

1. ☹ - Praktinė užduotis. Pažymėkite "x", kuriame lentelės esančiame paveikslėlyje yra teisinga / neteisinga laikysena. Pokalbis

Nr.	1. Paveikslėlis	Teisinga	Neteisinga

1.			
2.			
3.			
4.			
5.			




6.			
----	---	--	--




**66 – Video kaip reikėtų teisingai sėdėti:**

Сайт: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA> [30]

2. 🕒 - Praktinė užduotis. Pažymėkite "x", kuriame lentelės esančiame paveikslėlyje yra teisinga / neteisinga laikysena. Pokalbis

Nr.	Paveikslėlis	Teisinga	Neteisinga
1.			
2.			
3.			
4.			

5.			
----	---	--	--

### Mažinti maksimalų jėgos panaudojimą

Panaudojant maksimalią jėgą darbo metu gali sukelti sąnarių perkrovimą ir padidinti traumų rizikos pavojų. Taigi stenkitės nekilnoti sunkių daiktų. Sunkumų pakėlimas ir perkėlimas apima įvairią veiklą - daiktų, gyvūnų ar žmonių pakėlimas, tempimas, pjaustymas ir kt.

Dažnai perkeliant sunkius daiktus reikalinga pasilenkti, pasukti juosmenį ir neretai pabūti nepatogioje pozijoje.[26, 31].

Perkeliant sunkius daiktus reikia turėti dėmesin tokius dalykus:

Turi būti atsižvelgiama į:

#### 1. Keliamo daikto savybes:

- objekto masę - taisyklėse nenustatyta leistinas svoris, todėl kiekvienas turi individualiai įvertinti savo sugebėjimą pakelti daiktą;
- keliamo objekto dydį - kad abi rankos daiktą galėtų lengvai suimti, jų kraštų ilgis neturėtų viršyti pečių pločio;
- daiktai turėtų būti lengvai paimami ir laikomi. Geriau pasirinkti daiktus su rankenomis, kurios užtikrintų jų patogų ir saugų pakėlimą ir nešimą.

#### 2. Daiktų perkėlimo sąlygas:

- atstumas nuo kūno – juos perkeliant turėtų būti kuo arčiau kūno;
- daiktų kėlimo dažnumas ir trukmė - keliant sunkiuosius daiktus būtina stebėti poilsio laiką, siekiant sumažinti raumenų nuovargį;
- dirbdami darbus, kai reikia naudoti daugiau energijos, naudokite papildomą įrangą arba ieškokite kitų pagalbos [31].

Sunkių daiktų teisingas paėmimas ir nešimas

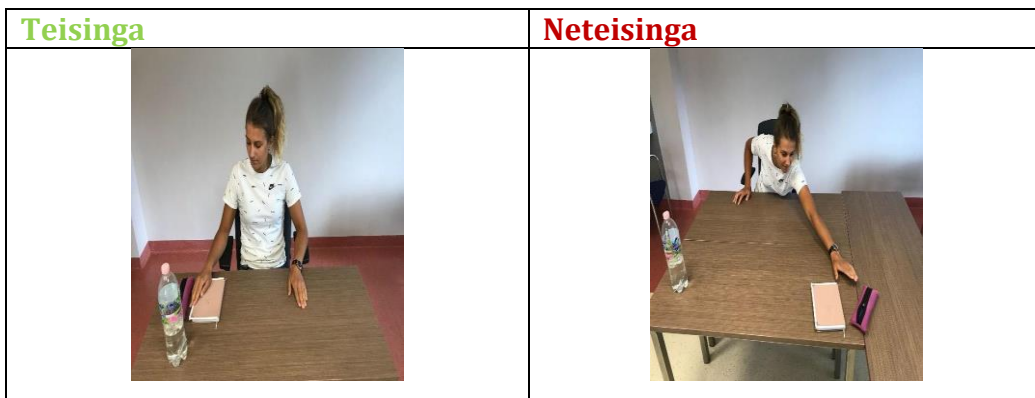
- priimti patogią laikyseną, tvirtai remtis ant kojų;
- sulenkti kelius, pritūpti;
- laikyti nugarą tiesiai;
- tvirtai ir patogiai paimti objektą;
- tvirtai laikytis ant ištiestų kojų;
- laikyti daiktą arti kūno;
- jei reikia pasisukti, pasukti visą kūną [32].

Žemiau paveiksluose parodytas teisingas sunkių daiktų pakėlimas ir nešimas



### Padėti daiktus taip, kad juos būtų galima pasiekti

Darbo metu naudojami objektai turėtų būti kuo arčiau darbinio paviršiaus, kad juos būtų lengva pakelti ir naudoti. Principo laikymasis vengia pasikartojančių ir nepageidaujamų tempimo judesių ir sumažina krentančių pavojų [26]. Rekomenduojamas dydis pagal lytį: 65 cm vyrams, 58 cm moterims [22].



### Sumažinti nuovargį ir statinę apkrovą

Liekant toje pačioje pozicijoje sukuriama tam tikrų kūno dalių pastovus apkrovimas. Pastovaus apkrovimo stresas sukelia nuovargio ir diskomforto jausmą organizmui, kuris daro įtaką darbo kokybei [26].

Siekiant kuo labiau sumažinti apkrovos poveikį, visų pirma būtina laikytis pagrindinio ergonomikos principo "Darbas neutraliose padėtyse" - darbas turėtų būti atliekamas ergonomiškai ir patogioje padėtyje. Norint išvengti monotoninės padėties ir sumažinti pastovų krūvį stuburui, ilgai stovint patartina kojas atremti į nejudamą daiktą (atlošą).

Atliekant darbus būtina vengti veiksmų, kurie turėtų būti atliekami pečių linijoje, pvz., Langų plovimas, sienų dažymas ir kt. Šių darbų metu rekomenduojame naudoti įrankius su ištraukta rankena [26].



**Palaukyti tvarkingą ir patogią savo darbo aplinką [26].**

Dirbant reikėtų daryti pertraukas poilsiui, kurių metu turėtumėte atstatyti fizinę formą, atpalaiduoti raumenis, mažinti nuovargį ir atkurti jėgą. Svarbu prisiminti šiuos pagrindinius principus [26]:

- prieš atliekant fiziškai sunkius darbus, jums reikia sušilti, siekiant apsaugoti raumenis nuo staigaus įtempimo ar net sužeidimų;
- ilgai sėdint reikia atlikti pratimus įtempimui vertikaliajoje padėtyje, o ilgai stovint, atlikti pratimus sėdint, kad sumažintumėte nuovargį;
- kas 4 valandas daryti 30 minučių pertraukas arba kas dvi valandas – 15 minučių, per kurias galima atlikti pratimus ir pailsėti[34].

☺Praktinė užduotis "Pratimai". Išmokite atlikti specialius pratimus.

👁Žiūrėkite vaizdo įrašą apie teisingą / neteisingą sunkaus daikto kėlimą, kūno padėtį.

☺Praktinė užduotis (darbas poromis – žaidimų forma). Dalyviai moko vienas kitą, kaip naudoti pagrindinius ergonomikos principus kasdienėje veikloje (pvz., sunkių daiktų kėlimas, darbas su kompiuteriais ir tt).

## Literatūra

- [1] Latvijas Republikas veselības ministrija. Apstiprina Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam. Iegūts no: [http://www.vm.gov.lv/lv/aktualitates/preses\\_relizes/4576\\_apstiprina\\_sabiedribas\\_veselibas\\_pamatnostadnes\\_20142020gada/](http://www.vm.gov.lv/lv/aktualitates/preses_relizes/4576_apstiprina_sabiedribas_veselibas_pamatnostadnes_20142020gada/) [skat.01.06.2018.].
- [2] Vecāka gadagājuma iedzīvotāji Latvijā. 2017. Iegūts no: [http://www.csb.gov.lv/sites/default/files/nr\\_13\\_vecaka\\_gadagajuma\\_iedzivotaji\\_latvija\\_17\\_00\\_lv.pdf](http://www.csb.gov.lv/sites/default/files/nr_13_vecaka_gadagajuma_iedzivotaji_latvija_17_00_lv.pdf) [skat.24.05.2018.].
- [3] Neatkarīgā Rīta avīze. Pēc gada sāksies projekts senioriem "Vecums nav šķērslis". Iegūts no: <http://nra.lv/latvija/226649-pec-gada-saksies-projekts-senioriem-vecums-nav-skerslis.htm> [skat.01.06.2018.].
- [4] KRC Jaunķemeri. Ārstniecība un rehabilitācija, Rehabilitācija pacientiem, Rehabilitācijas tehnoloģijas, Ergoterapija. Iegūts no: <http://jaunķemeri.lv/lv/rehabilit%C4%81cija/rehabilit%C4%81cija-pacientiem/page-773031/ergoterapija> [skat. 23.05.2018.].
- [5] RSU. 25.10.2016. Ergoterapijas studenti aicina uz semināru "Nodarbju līdzsvars un veselība". Iegūts no: <https://www.rsu.lv/aktualitates/ergoterapijas-studenti-aicina-uz-seminaru-nodarbju-lidzsvars-un-veseliba> [skat. 23.05.2018.].
- [6] Salvatori P. Kanāda, 1999. Meaningful occupation for occupational therapy students: A student-centred curriculum. *Occupational Therapy International*, 6(3), 207–223. Iegūts no: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/oti.98> [skat. 31.05.2018.].
- [7] Maclean F, Carin-Levy G, Hunter H, Malcolmson L, Locke E. 12.2012. The Usefulness of the Person-Environment-Occupation Model in an Acute Physical Health Care Setting. *British Journal of Occupational Therapy*, Research Gate. Scotland. 75(12), 1-7. Iegūts no: [https://www.researchgate.net/publication/236944235\\_The\\_Usefulness\\_of\\_the\\_Person-Environment-Occupation\\_Model\\_in\\_an\\_Acute\\_Physical\\_Health\\_Care\\_Setting](https://www.researchgate.net/publication/236944235_The_Usefulness_of_the_Person-Environment-Occupation_Model_in_an_Acute_Physical_Health_Care_Setting) [skat. 01.06.2018.].
- [8] Vula. 2011. gads. The Person Environment Occupation Model. South Africa. Iegūts no: [https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/Framework\\_2/lecture3.htm](https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/Framework_2/lecture3.htm) [skat. 01.06.2018.].
- [9] World Health Organization, Regional Office for South-East Asia. 2013. Self care for health: a handbook for community health workers & volunteers. Iegūts no: [http://apps.searo.who.int/PDS\\_DOCS/B5084.pdf](http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B5084.pdf) [skat. 18.05.2018.].
- [10] Medicine.jrank.org. Occupational Therapy, productivity. Iegūts no: <http://medicine.jrank.org/pages/1260/Occupational-Therapy-Productivity.html> [skat. 26.05.2018.].
- [11] Medicine.jrank.org. Occupational Therapy, leisure. Iegūts no: <http://medicine.jrank.org/pages/1261/Occupational-Therapy-Leisure.html> [skat. 26.05.2018.].
- [12] World Health Organization Regional Office for Europe European Centre for Environment and Health. 2004. WHO technical meeting on sleep and health. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/114101/E84683.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf) [skatīts 28.05.2018.].

[13] NOKIA/helth blog. 2015. The 4 Different Stages of Sleep. Iegūts no: <https://blog.health.nokia.com/blog/2015/03/17/the-4-different-stages-of-sleep/> [skat.11.06.2018.].

[14] TVNET/APOLLO. Anna Noja. Cik ilgi cilvēkam ieteicams gulēt atkarībā no vecuma? Iegūts no: [http://www.tvnet.lv/apollo/horoskopi/690618-cik\\_ilgi\\_cilvekam\\_ieteicams\\_gulet\\_atkariba\\_no\\_vecuma](http://www.tvnet.lv/apollo/horoskopi/690618-cik_ilgi_cilvekam_ieteicams_gulet_atkariba_no_vecuma) [skat. 01.06.2018.].

[15] Velša Z. Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītības satura un eksaminācijas centrs. Veselības izglītības jautājumi. 2005. Iegūts no: <http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veseliba.pdf> [skat.01.06.2018.].

[16] Pasaules Veselības organizācijas definīcija, PVO konstitūcija, Ženēva, 1976. Iegūts no: <http://www.medkursi.lv/?tag=pasaules-veselibas-organizacija> [skat.11.06.2018.].

[17] The effects of Physical Activity on health and disease, 142. lpp. Iegūts no: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/chap4.pdf> [skat. 11.06.2018.].

[18] Moll S., Krupa T.M., Gewurtz R. and Law M. 01.2014. "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being", 9 -23 lpp. Iegūts no : [http://www.iusmm.ca/documents/C%C3%89RRIS/Projet%20C%C3%89RRIS-CNESM/cerris\\_Canadian%20Journal%20of%20Occupational%20Therapy.pdf](http://www.iusmm.ca/documents/C%C3%89RRIS/Projet%20C%C3%89RRIS-CNESM/cerris_Canadian%20Journal%20of%20Occupational%20Therapy.pdf) [skat.10.06.2018.].

[19] Wagman P., Håkansson C. and Björklund A. 07.2011. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 1–6. Iegūts no: [https://www.researchgate.net/publication/51513342\\_Occupational\\_balance\\_as\\_used\\_in\\_occupational\\_therapy\\_A\\_concept\\_analysis](https://www.researchgate.net/publication/51513342_Occupational_balance_as_used_in_occupational_therapy_A_concept_analysis) [skat. 25.05.2018.].

[20] Allison L. McKinnon. Sage journals. 1992. Time use for Self Care, Productivity, and Leisure among Elderly Canadians. *Canadian Journal of occupation therapy*, vol 59, issue 2. Iegūts no: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000841749205900206> [skat.11.06.2018.].

[21] LEB. Par ergonomiku. Iegūts no: <http://www.ergonomika.lv/par-ergonomiku/> [skat. 01.06.2018.].

[22] Roja Ž. Rīga, 2008. Ergonomikas pamati. 7.,14.,104., lpp.

[23] MSDpacienteim.lv atbildes par veselību. 2014. Mugurkaula uzbūve. Iegūts no: [http://msdpacientiem.lv/lv/muguras\\_sapes/mugurkaula\\_uzbuve](http://msdpacientiem.lv/lv/muguras_sapes/mugurkaula_uzbuve) [skat. 30.05.2018.].

[24] MFD veselības grupa. 31.10.2009. Muguras sāpes, mugurkaula uzbūve. Iegūts no: [http://www.mfd.lv/post\\_info.php?cPath=128&products\\_id=557](http://www.mfd.lv/post_info.php?cPath=128&products_id=557) [skat. 01.06.2018.].

[25] Aivars J., Akers M., u.c. 1984. Populārā medicīnas enciklopēdija. Iegūts no: <http://www.neslimo.lv/pme/?name=mugurkaula-izliekumi> [skat. 01.06.2018.].

[26] Dan MacLeod, 1990, 2008. 10 Principles of Ergonomics. Iegūts no: [http://www.danmacleod.com/ErgoForYou/10\\_principles\\_of\\_ergonomics.htm](http://www.danmacleod.com/ErgoForYou/10_principles_of_ergonomics.htm) [skat. 01.06.2018.].

[27] MedicineNet.com 13.05.2016. Medical Definition of Neutral posture. Iegūts no: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=25488> [skat. 01.06.2018.].

[28] Nesap.lv Pareiza stāja. Iegūts no: <http://nesaap.lv/pareiza-staja> [skat. 01.06.2018.].

[29] Delfi.lv. rutks.lv redaktore Aija Lietiņa. 01.11.2015. Tipiskākās kļūdas sēdēšanas pozā pie datora, kas noved pie muguras un citām sāpēm. Iegūts no:

<http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/tipiskakas-kludas-sedesanas-poza-pie-datora-kas-noved-pie-muguras-un-citam-sapem.d?id=46660421> [skat. 04.06.2018.].

[30] Laptop ergonomic. 28.03.2011. Basic Tips - Adult or Child Laptop Use at Home, Work or School. Iegūts no: <https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA> [skat. 02.06.2018.].

[31] Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts. 2011. Par smagumu celšanu un pārvietošanu. Rīga. Iegūts no: [http://www.lm.gov.lv/upload/darba\\_nemejiem/par\\_smag\\_cel.pdf](http://www.lm.gov.lv/upload/darba_nemejiem/par_smag_cel.pdf) [skat. 02.06.2018.].

[32] Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts. 2011. Atgādne par drošu smagumu pārvietošanu. Rīga. Iegūts no: <http://osha.lv/lv/publications/files/atgadne-smagumu-parvietosana.pdf> [skat. 03.06.2018.].

[16] Iowa State University Environmental Health and Safety. Statistic postures. <https://www.ehs.iastate.edu/occupational/ergonomics/static-postures>. [skat.06.06.2018.].

[34] Saeima. Darba likums. 06.07.2001. Latvijas Vēstnesis, 105 (2492). 34. nodaļa 145. pants. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/26019?&search=on#p139> [skat. 06.06.2018.].

[35] Labklājības ministrijas, Valsts darba inspekcijas un Dānijas Nacionālās darba vides pārvaldes darba grupa. 2002. Informatīvais materiāls datoru lietotājiem "Darbs ar datoru". Iegūts no: [http://www.vdi.gov.lv/files/darbs\\_ar\\_datoru.pdf](http://www.vdi.gov.lv/files/darbs_ar_datoru.pdf) [skat. 03.06.2018.].

[36] Eglīte M. 2012. Darba medicīna. 2. pārstrād. un papild. izd. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 9.- 605. lpp.

[37] Kaļķis V., Roja Ž., Kaļķis H. 2015. Arodveselība un riski darbā. Rīga: SIA "Medicīnas apgāds", 20.-498. lpp.

[38] Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. 2011. Informatīvi skaidrojošais materiāls "Darba vietas parametri (apgaisojums, mikroklimats u.c.)" Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras publikācijas. Iegūts no: <http://osha.lv/lv/publications/files/darba-vietas-parametri.pdf> [skat. 05.06.2018.].

[39] Kas jauns. 09.09.2017. Svaigs gaiss tavās mājās jeb atklāti par to, kas ir pareiza telpu vēdināšana un ventilācija. Iegūts no: <http://jauns.lv/raksts/maja-un-darzs/256343-svaigs-gaiss-tavas-majas-jeb-atklati-par-to-kas-ir-pareiza-telpu-vedinasana-un-ventilacija> [skat. 06.06.2018.].

[40] Branka V., Gaumīgs V., Puķītis P. Trokšņa definīcija. Rīga: Zvaigzne ABC, 1995.,195 lpp.

[41] Latvijas republikas tiesību akti. 04.02.2013. MK noteikumu nr.66, Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku. Iegūts no: <https://likumi.lv/doc.php?id=71039> [skat. 05.06.2018.].

## **Priedai**



## 1. Priedas

Autoriai: Kielhofner, Smith and Watts, 1986

Užsiimamos veiklos klausimynas (darbo dienoms / šventinėms dienoms)






**Prašome užpildyti kiekvieną stulpelį, nurodant, ką jūs darote tam tikru laiku įprastą darbo dieną / šventinę dieną.**

Laikas	Veikla	Veiklos rūšis
4.00-4.30		
4.30-5.00		
5.00-5.30		
5.30-6.00		
6.00-6.30		
6.30-7.00		
7.00-7.30		
7.30-8.00		
8.00-8.30		
8.30-9.00		
9.00-9.30		
9.30-10.00		
10.00-10.30		
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00		
12.00-12.30		
12.30-13.00		
13.00-13.30		
13.30-14.00		
14.00-14.30		
14.30-15.00		
15.00-15.30		
15.30-16.00		
16.00-16.30		
16.30-17.00		
17.00-17.30		
17.30-18.00		
18.00-18.30		
18.30-19.00		
19.00-19.30		
19.30-20.00		
20.00-20.30		
20.30-21.00		
21.00-21.30		
21.30-22.00		
22.00-22.30		
22.30-23.00		
23.00-23.30		
23.30-00.00		

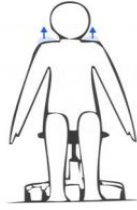


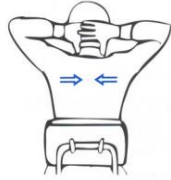

00.00-00.30		
00.30-01.00		
01.00-01.30		
01.30-02.00		
02.00-02.30		
02.30-03.00		
03.00-03.30		
03.30-04.00		

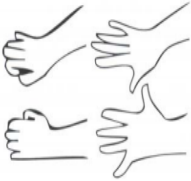
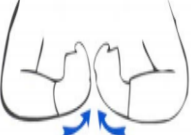

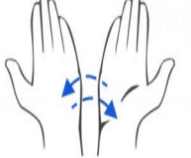

<b>Iš viso:</b>	<b>Valandos</b>
0 - miegas	
1 - savitarna	
2 - darbas	
3 - laisvalaikis	

🕒 - Atkreipkite dėmesį, kuri padėtis yra ergonomiškai teisinga!

Nr.	Paveikslas	Teisinga	Neteisinga
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Praktinė užduotis "Pratimai" projektui "Amžius nėra kliūtis"

Pratimai	
<p>Sėdėjimo padėtis, rankos prie šlaunų. Vienas - pakelkite pečius, kol pajusite silpną tempimą. Būkite tokioje padėtyje 3-5 sekundes. Du - grįžti į pradinę padėtį. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
<p>Sėdėjimo padėtis, nugara atremta į kėdės atlošą. Vienas - lėtai sukite pečius į priekį (5 kartus). Du - lėtai nulenkite pečius atgal (5 kartus). Kartoti pratimą 3 - 5 kartus.</p>	
<p>Sėdima tiesiai kėdėje be atlošo. Vienas - pasukite pirštus, pakelkite rankas virš galvos, ištiesinkite alkūnes ir, kiek įmanoma, lenkite rankas atgal. Du - lėtai lenkite į dešinę. Trys - lėtai lenkite į kairę. Kartoti pratimą 3 - 5 kartus.</p>	
<p>Sėdima, delnai už galvos, pirštai kartu Viena - suspauskite mentes, kol pajusite įtampą, likite tokioje padėtyje 5-10 sekundžių. Du - atsipalaiduoti. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
<p>Sėdima. Vienas - laikykite vieną ranką už savo galvos ir nukreipkite alkūnę, pasiekdamas riešą priešingoje pečių pusėje. Du - naudodami antrą ranką, traukite pakeltos rankos alkūnę, jausdami lengvą įtampą. Trys - buvimas šioje pozicijoje 10-15 sekundžių. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
Pratimai rankoms ir pirštams	

<p>Ranka ištiesta į priekį, riešai nukreipti žemyn.  Viena - ištieskite pirštus 5 sekundes, pajusite įtampą.  Du - atpalaiduokite rankos raumenis.  Trys - suspauskite pirštus į kumštį, kol pajusite įtampą, palaikykite 5 sekundes.  Keturi - atpalaiduokite rankos raumenis. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
<p>Rankos sulenktos per alkūnes, delnai į kumščius.  Viena - įtempti raumenis, nukreipti riešus į vidų.  Du - atpalaiduoti rankos raumenis. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
<p>Rankos sulenktos, riešai lygiagrečiai vienas kitam, nykščiai aukštyn.  Viena - įtempti raumenis ir pasukti delnus į išorę.  Du - atpalaiduoti rankos raumenis. Kartokite pratimą 5-10 kartų.</p>	
<p>Rankas tieskite pirmyn, delnus nukreipkite į viršų.  Viena - lėtai pasukite rankas į vidų, kol pajusite tempimą. Būkite šioje būsenoje 35 sekundes.  Du - grįžti į pradinę padėtį. Kartokite pratimą 3-5 kartus.</p>	
<b>Pratimai kojų raumenims</b>	
<p>Sėdima padėtis su tiesia nugarą, nesiremiant prie kėdės atlošo, kojas atremiant į grindis.  Viena - ištiesi koją, pakelti ją keletą centimetrų virš grindų. Būkite šioje būsenoje 5 sekundes.  Du - nusileisti koją žemyn. Pakartokite tą patį su kita koja. Pakartokite pratimus 3 - 5 kartus.</p>	
<p>Sėdima padėtis, nugarą remiasi į kėdės atlošą.  Viena - ištempkite koją per kelio sąnarį.  Du - nuleiskite žemyn - palaikykite 5 sekundes.  Trys - pakelkite koją į viršų - palaikykite 5 sekundes.  Pakartokite tą patį su kita koja. Pakartokite pratimus 5-10 kartų.</p>	