

## Проект “Возраст не помеха”

### II модуль

### “Как поддерживать здоровье и (правильно начать) физические активности”

### IX занятие

### **Aplinkos reikšmē, uzsīimant fizine veikla. Kritimo prevencija**

Зане Лиепиня

Māra Kuļša

## Обозначения

- ? – вопрос дискуссии
- 🕒 – практическое задание
- 👉 – случай из жизни
- ✓ - домашняя работа
- NB!** – важная информация
- 📺 – смотреть видео

### Mokymosi tikslai ir užduotys

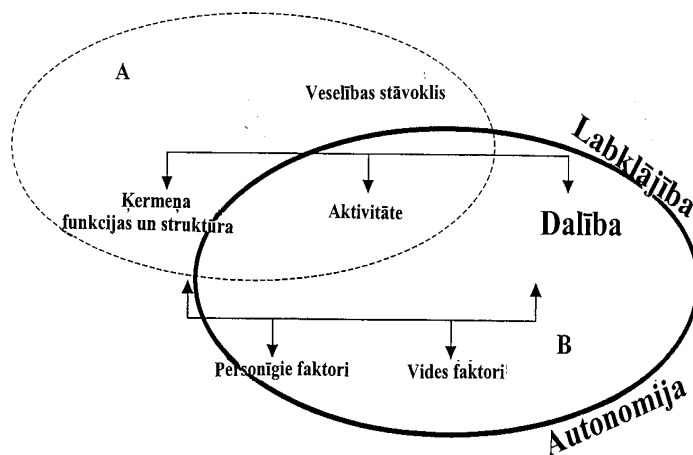
1. Padėti gerinti senjorų gyvenimo kokybę, gilinti supratimą apie sveiką gyvenseną, aktyvų ir sveiką senėjimą.
2. Padidinti senjorų žinias ir sustiprinti žinias bei išlaikyti jų fizinę sveikatą.
3. Mokyti vyresnio amžiaus žmones apie aplinkos svarbą atliekant fizinę veiklą, kritimo rizikos veiksnius ir jų pašalinimą.

### Kurso planas

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

## I dalis. Aplinkos reikšmē užsiimant fizine veikla

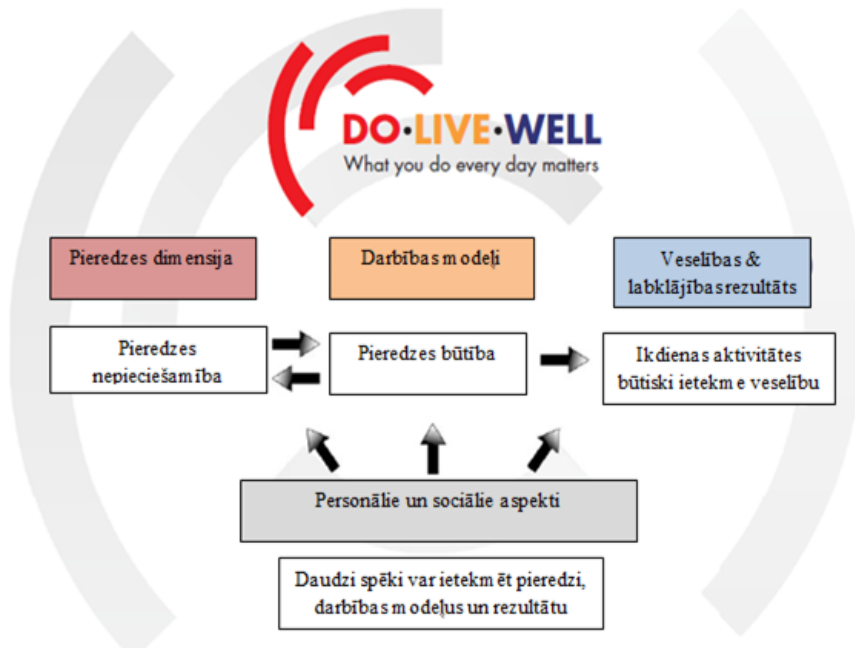
Tyrimai Latvijoje ir pasaulyje apie sveikatą ir namus rodo, kad aplinka gali teigiamai paveikai sveiką gyvenimo trukmę, nes darbai namuose ir artimiausioje aplinkoje verčia vyresnio amžiaus žmones kiekvieną dieną užsiimti kasdiene veikla, judėti, užsiimti socialiniais reikalais (Tomsone, 2010).



Aplinkos veiksniai tai – fizinė aplinka, santykiai ir socialinė aplinka, kurioje žmonės gyvena ir praleidžia savo gyvenimą. Žmogui tai yra išoriniai veiksniai, ir jie gali turėti teigiamą ar neigiamą poveikį individui (SFK, 2001).

Aplinka turi didelę reikšmę žmogui, nes daro įtaką konkretiems reikalavimams ir suteikia jo veiklai galimybes ir sukuria išteklius. Techninės priemonės ir fizinės aplinkos elementai naudojami siekiant sumažinti skirtumus tarp aplinkos reikalavimų ir asmens galimybių. Prieinama aplinka reiškia, kad žmonės gali naudotis ir naudoti įvairias paslaugas, prietaisus, neatsižvelgiant į funkcinių sutrikimų pobūdį, pagalbinių technologijų naudojimą ("Abdou", 2015 m.).

Konceptualus modelis praktikoje "Daryk - Gyvenk - Jauskis gerai" (Moll, S. E. ir kt., 2015) aiškina patirtį asmenybės, veiksmus, gyvenimo rezultatus ir gerovę, kurią įtakoja asmeniniai ir socialiniai aspektai.



- **Daryk** - patirties dimensija ir patirtis, gauta, dalyvaujant įvairiuose veiksmuose gerinant sveikatą ir gerovę;
- **Gyvenks** - veiklų kompetetingumas: užsiėmimų vykdymas patalpoje ir laiku.
- **Jausks gerai** - rodikliai sveikatai ir gerovei: kasdieniame gyvenime yra didžiulė įtaka sveikatai ir gerovei (fizinėi, psichinei ir emocinei sveikatai). Taigi gerovė yra ne tik ligos ar ligos nebuvimas, ji apima - psichinę sveikatą, socialinę ir emocinę gerovę;
- **Rezultatai** sveikatai ir gerovei - kasdieniose veiklos srityse yra svarbus poveikis žmogaus sveikatai ir gerovei.

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

□ - Naudodamiesi konceptualaus modelio praktikoje "Daryk - gyvenk - jauskis gerai", aprašykite savo elgesį, veiksmus, fizinius aktyvumus ir įpročius gerinti sveikatą, taip pat svarstyti reikšmę įvykdyti fizinius aktyvumus.

? - Grupinė diskusija ir keitimasis patirtimi "Delai - Gyvi - jautis gerai".

## II dalis. Kritimų prevencija

Pasaules sveikatos organizācijas apibrēžims: kritimas apibrēžiamas kaip įvykis, dėl kurio žmogus netikėtai yra ant žemės, grindų ar kito žemo lygio.

### Statistika

Pasauliniu požiūriu kritimai yra antroji dažniausia staigios mirties priežastis (PVO). Kritimų dažnumas ir su jais susiję sužalojimai padidėja su kiekvienais gyvenimo metais ir amžiaus yra vienas iš pagrindinių kritimo rizikos veiksnių. Iki 65 metų amžiaus žmonių kritimų dažnumas yra 30%, o atitinkamai 80 metų amžiaus – 50 ir daugiau procentų. Dėl pagyvenusių žmonių amžiaus kritimai yra pagrindinė hospitalizacijos priežastis (CAOT, 2006 m.). Tiems žmonėms, kurie krito mažiausiai vieną kartą, yra 2-3 kartus didesnė galimybė kristi dar 2-3 kartus tais pačiais metais. Nustatyta šios žmonių dažniausios kritimo vietos: namų aplinka (64% registruotų sužalojimų atvejų), transporto zona, institucinio gyvenimo zonos: medicinos įstaigos, socialinės globos centrai (Centrinis statistikos departamentas, 2012 m.).

### Kritimo rizikos veiksniai (CAOT, 2006)

<b>Vidiniai</b>	<b>Elgesio</b>	<b>Išoriniai</b>
Kritimų patirtis (traumos); Baimė nukristi; Disbalansas, eisenos pokyčiai, mobilumo apribojimai; Parkinsono liga, insultas, artritas, širdies ligos; Vaistų terapija; Lėtinės ligos; Orientacijos praradimas; Regėjimo sutrikimas; Spaudimo kitimas; Galvos svaigimas; Raumenų jėgos sumažėjimas; Jausmų sutrikimas; Šlapimo nelaikymas; Skausmas; Bloga nuotaika.	Nepakankamas fizinis aktyvumas; Nepakankama mityba; Alkoholis ir kiti; Tempimas, šokinėjimas ir kt. rizikingas elgesys; Batų negeras pasirinkimas Rūbų neteisingas pasirinkimas; Neteisingas techninės pagalbos priemonių pasirinkimas; Nesinaudojimas techninės pagalbos priemonėmis.	Laiptai ir keltuvai; Betvarkė ir rizika suklypti; Netinkamos grindų dangos / slidžios grindys / elektros laidai; Nepakankamas / tiesioginis apšvietimas; Sunkiai prieinami šviesos jungikliai; Nepakankama atrama rankoms (rankenos, turėklai ir kt.); Maži / per dideli / nestabilūs baldai.

? - Grupinė diskusija ir keitimasis savo patirtimi apie rizikos mažėjimo faktorius.

## Kritimų prevencija ir paties suvaldymas

## 1. Pratimai - fizioterapeuto nustatyti

- Aplinkos sutvarkymas, siekiant sumažinti kritimo riziką;
- techninė pagalba ir dėl to sumažėjęs pavojus;
- Rizikos veiksnių suvaldymas.

Techninė pagalbos priemonės arba techninės sistemos, kurios pašalina, kompensuoja, palengvina ar neutralizuoja funkcijų nykimą arba invalidumą Socialinių paslaugų ir socialinės paramos įstatymas, (2013 m.). Priemonių naudojimo tikslas:

kompensuoti funkcionalumo praradimą;

- kiek įmanoma skatinti savarankišką kasdienę veiklą;
- pagerinti gyvenimo kokybę;
- skatinti socialumą;
- padidina savivertę;
- palengvinti asmens invalido priežiūrą
- 

Techninės pagalbinės priemonės klasifikuojamos pagal ISO standartą:

- Asmeninės sveikatos priežiūros paslaugos 04
- Gebėjimų ugdymo priemonė 05
- Ortozės ir protezai (ortopediniai batai) 06
- Asmeninės priežiūros ir apsaugos priemonės 09
- Asmeninė pagalbos priežiūros priemonės 12
- buitinės pagalbos priemonės 15
- Baldai ir prietaisai namuose ir kitose patalpose 18
- Informacija ir ryšiai 22
- Pagalbinės priemonės darbui su objektais ir prietaisais 24
- Rekreacinės priemonės 30
- 

👉 – gyvenimiškas atvejis. Susipažinkite su klinikinio atvejo analizės aprašymu ir grupėje **padiskutuokite , kaip išvengti kritimo rizikos**

? - Grupinė diskusija dėl klinikinio kritimo atvejo analizės.

- 
- 

🕒 *Namų darbai "Kritimo rizikos veiksnių įvertinimas" (10 pamokų):*

Uzpildykite savęs vertinimo formā "Kritimo namū aplinkoje savikontrolē" (Tideiksaar, 2010) (priedas);

Fotografuokite namū aplinkā: peržiūrēkite f namū aplinkā, kurioje, jūsu - nuomone, nurodyta kritimo rizika (aplinka, vidinė aplinka);

Apsvarstykite ir paruoškite patarimus, kaip sumažinti kritimo riziką.

***Namū darbai "Kritimo rizikos veiksnių įvertinimas" (10 pamokų):***

- Uzpildykite savęs vertinimo formā "Kritimo namū aplinkoje savikontrolē" (Tideiksaar, 2010) (priedas);
- Fotografuokite namū aplinkā: peržiūrēkite f namū aplinkā, kurioje, jūsų - nuomone, nurodyta kritimo rizika (aplinka, vidinė aplinka);
- Apsvarstykite ir paruoškite patarimus, kaip sumažinti kritimo riziką.